



les bobos du quotidien

L'otite



L'otite est une inflammation de la peau et des muqueuses de l'oreille pouvant être d'origine infectieuse. Elle touche plus fréquemment les enfants.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

→ Il existe deux types d'otites :

• **L'otite externe** : le siège de l'inflammation est le conduit auditif externe.

Elle entraîne un œdème, une vive douleur, ainsi qu'un suintement appelé otorrhée ;

• **L'otite moyenne** : le siège de l'inflammation est la muqueuse qui tapisse la cavité de l'oreille moyenne appelée caisse du tympan. Pouvant être liée à une infection, l'otite moyenne se traduit par une forte fièvre et une forte douleur. Elle peut également être responsable de vertiges.

L'otite moyenne aiguë dure une dizaine de jours. Elle est généralement la conséquence d'une infection virale pouvant s'être manifestée en amont par un rhume.

Les complications de l'otite sont très rares : la mastoïdite et la méningite.

Le risque majeur est la récurrence

pouvant entraîner une baisse de l'acuité auditive, qui, chez l'enfant, peut nuire à l'apprentissage du langage. L'otite moyenne peut devenir récurrente et se manifester plusieurs fois dans la même saison. Cela peut être dû à une persistance de sécrétions purulentes dans l'oreille après une otite moyenne aiguë, à un tympan perforé, à une rhinite allergique non traitée...

Des sécrétions peuvent exercer une pression sur le tympan et provoquer sa perforation. Il s'écoule alors du pus ou du sang, ce qui peut être impressionnant, mais en réalité, la rupture de la membrane tympanique soulage la douleur. La plupart du temps, une otite guérit d'elle-même en quelques jours. Toutefois, si la membrane tympanique se perforé trop fréquemment, une intervention chirurgicale peut être envisagée.

Certaines personnes vont plus

facilement développer des otites, tout comme certaines conditions environnementales peuvent y être favorables :

- Les enfants dont les frères et sœurs ont eu des infections récurrentes à l'oreille ;
- Les enfants ayant des antécédents familiaux d'allergies ;
- Les enfants allergiques ;
- Les prématurés ;
- La garde en collectivité ;
- Une alimentation au lait infantile plutôt qu'au lait maternel ;
- Un dysfonctionnement de la trompe d'Eustache responsable de l'accumulation de sécrétion dans l'oreille moyenne ;
- Une exposition à la fumée de tabac ou à la pollution ;
- La pratique de la natation ou d'un sport nautique.

TRAITEMENT

Étape 1 : nettoyer les fosses nasales :

Chlorure de sodium 0,9% (sérum physiologique) : 1 lavage nasal, 3 fois par jour.

Étape 2 : lutter contre l'inflammation des voies respiratoires :

Spray à base de sulfure de sodium (soufre) et Saccharomyces cerevisiae (levure) : 1 pulvérisation nasale, 3 fois par jour.

Étape 3 : diminuer la douleur :

Paracétamol (antalgique) : solution buvable (dès la naissance), paracétamol 500 mg comprimé (à partir de 27 kg). **Chez l'adulte** : 1 à 2 comprimés, 3 fois par jour.

Étape 4 : limiter la récurrence :

Gélules à base d'acides aminés, soufre, levures et vitamine A pour adultes et enfants (à partir de 6 mois). **Chez l'adulte** : 1 gélule 3 fois par jour.

Cure de probiotiques, spécifiques pour augmenter l'immunité.

N'utilisez pas de gouttes auriculaires sans avis médical. Dans 7 à 10% des otites, le tympan est percé, les gouttes auriculaires pénètrent alors dans l'oreille interne et entraînent des complications.

→ **En homéopathie**

Belladonna 9CH + Capsicum annuum 7CH + Ferrum phosphoricum 9CH : 5 granules en dehors du repas toutes les heures.

→ **En phytothérapie**

Infusion de Thymus vulgaris : 1 tasse, 3 fois par jour.

→ **En aromathérapie**

Déposer 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle, 2 gouttes d'huile essentielle de citron, 2 gouttes d'huile essentielle d'origan et 2 gouttes d'huile essentielle de thym à thuajanol ou à linalol sur un comprimé neutre : 1 comprimé, 3 fois par jour,

Déposer 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus commun, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande, 2 gouttes d'huile essentielle de pin et 2 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol sur un mouchoir et respirer : 4 fois par jour.

Il est nécessaire de consulter un médecin en cas de :

- Douleur à l'oreille persistant pendant plus de 3 jours ;
- Forte fièvre (température corporelle supérieure à 39°C) ;
- Écoulement de pus ou de sang par l'oreille ;

RÈGLES DE CONDUITE

Quelques conseils complémentaires pour guérir plus rapidement et limiter les récurrences :

- **Nettoyer la sphère rhino-pharyngée** : réaliser un lavage nasal avec un spray d'eau de mer isotonique et un mouche-bébé si nécessaire ;
- **Éviter** les atmosphères irritantes (atmosphères enfumées, pollution, environnements poussiéreux) ;
- **Limiter le nettoyage auriculaire** : ne pas utiliser de coton-tige pour nettoyer le conduit auditif, préférer des solutions dédiées à l'hygiène de l'oreille ;
- **Limiter le contact avec l'humidité** : bien se sécher les oreilles et se moucher en sortant d'un bain ou de la piscine, utiliser un bonnet de bain.

imiter le nettoyage auriculaire : ne pas utiliser de coton-tige