



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

L'otite des piscines

Sylvie Demers

naturopathe-herboriste

Le temps de la baignade est enfin arrivé! Malgré tout le plaisir qu'il procure, ce loisir comporte tout de même quelques inconvénients comme l'otite externe, appelée aussi otite des piscines ou otite du baigneur. C'est une infection et une inflammation du conduit auditif externe, situé entre le pavillon de l'oreille et le tympan.

Petits et grands peuvent souffrir d'une otite externe. Elle affecte généralement les personnes qui ont souvent de l'eau dans les oreilles ou qui utilisent régulièrement des cotons-tiges pour nettoyer leur conduit auditif externe. En effet, cela provoque une perturbation du milieu acide de l'oreille, une condition qui favorise la prolifération des bactéries, entraînant l'infection ou l'inflammation. Précisons : l'otite du baigneur n'a rien à voir avec l'otite moyenne, que l'on retrouve fréquemment durant l'hiver et la saison des rhumes et gripes...

Les symptômes de l'otite du baigneur débutent généralement 48 heures suivant la baignade :

- Rougeurs et douleur dans l'oreille;
- Démangeaisons à l'intérieur de l'oreille;
- Écoulements clairs;
- Diminution de l'ouïe en raison de l'infection;
- Impression d'avoir l'oreille bouchée;
- Fièvre légère (très rare).

Traitement :

Heureusement, l'otite du baigneur n'est pas une affection très sérieuse. Pour atténuer la douleur, on peut prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pendant les premières 24 à 48 heures;

- La guérison peut prendre de 7 à 10 jours et, durant cette période, il faut absolument éviter que de l'eau pénètre dans l'oreille;
- Vous pouvez aussi obtenir sans ordonnance des gouttes antibiotiques de type Polysporin.

Note importante : Consultez un médecin s'il n'y a aucune amélioration après 24 à 48 heures. En cas de douleur intense, d'écoulement avec pus ou de perte d'audition importante, consultez rapidement un médecin pour vous assurer que le tympan n'est pas perforé.

Conseils de prévention :

- Les eaux polluées et les eaux de piscine trop chlorées augmentent les risques d'infection. Portez un bonnet de bain étanche lors de la baignade (ou de la douche);
- Les bouchons conçus pour empêcher l'eau de pénétrer dans le conduit auditif ne sont pas vraiment une bonne solution, car ils peuvent favoriser ou même aggraver ce genre d'infection;
- Après la douche ou la baignade, égouttez soigneusement le conduit auditif en penchant la tête sur le côté et asséchez doucement le pavillon de l'oreille avec une serviette;
- Ne mettez pas de savon dans le conduit auditif pour ne pas changer l'acidité du milieu et évitez de trop nettoyer pour ne pas enlever le précieux cérumen (cire d'oreille) qui le protège;
- Évitez l'emploi de cotons-tiges, qui risquent d'enfoncer le cérumen dans le conduit et d'augmenter les risques d'infection. Le cérumen est un lubrifiant naturel et un protecteur. Il s'élimine par lui-même en sortant de l'oreille. Il suffit de l'essuyer avec une débarbouillette;
- Si vous produisez beaucoup de cire, vous pouvez mettre deux gouttes d'huile minérale dans l'oreille, une fois ou deux par semaine.

Voilà! Si vous appliquez ces quelques mesures de prévention et reconnaissez les symptômes rapidement, l'otite du baigneur ne ruinera certainement pas votre été.

Bonne Femme Demers inc.