

Le mal d'oreille

80% des otites sont **VIRALES**

(donc disparaissent sans la prise d'un antibiotique)

Prévention

- Réduire le temps en garderie et/ou favoriser les plus petits groupes;
- Éviter l'exposition à la fumée (cigarette, foyer aux bois, etc.);
- Éviter la suce à partir de 6 mois;
- Favoriser la vaccination selon le calendrier + influenza annuellement.
- Ne pas donner de biberon au lit → Le liquide va aux oreilles;
- Laver les oreilles (pour éviter des bouchons de cire) en mettant de l'huile ;
- Ne pas entrer des objets dans les oreilles (ex. cure-oreille);
- Bien assécher les oreilles après le bain avec de l'eau sans résidu de savon;

Conseils

- **Ibuprofène** aux 6 heures / **Acétaminophène** aux 3-4h selon la douleur
- Appliquer un linge froid sur l'oreille 20 minutes pour apaiser la douleur;
- Appliquer un sac magique chaud pour apaiser la douleur;
- Attendre la guérison du tympan avant d'aller à la piscine;
- Éviter toute forme de pression pour l'oreille (altitude, plongée, avion);
- Gouttes pour instiller l'oreille pour la douleur (ex. ail et molène);
- Un tympan perforé peut prendre jusqu'à 2 mois pour sa guérison. Toutefois si persistance d'écoulement de plus de 6 semaines, une consultation avec un ORL doit être demandée;
- Se moucher / faire l'hygiène nasale pour dégager le nez & les voies respiratoires supérieures

Les antibiotiques ne doivent être pris que lorsque cela est médicalement nécessaire. Des effets indésirables, tels que des diarrhées et des vomissements, peuvent survenir, ainsi que la destruction des bonnes bactéries de votre corps, ce qui est susceptible de vous rendre plus vulnérable aux infections.

Signaux d'alarme

- ☐ Vous avez une fièvre persistante (+ de 39°C) plus de ____ heures.
- ☐ Vos symptômes ne s'améliorent pas après ____ heures ou s'aggravent.
- ☐ L'enfant n'arrive pas à s'hydrater (vomissements persistants / refus de boire).