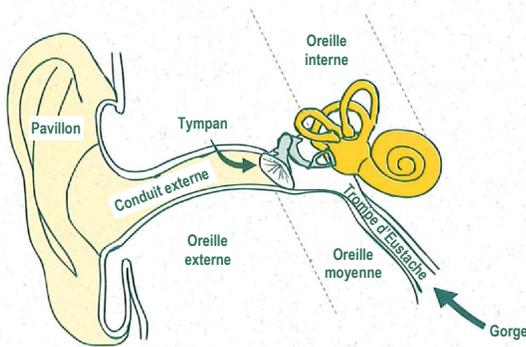




L'OTITE EXTERNE

QU'EST-CE QUE L'OTITE EXTERNE?

L'otite externe, qu'on appelle otite du baigneur, est une inflammation du conduit auditif externe de l'oreille qui se manifeste surtout l'été. Ce type d'otite ne cause habituellement pas de fièvre et affecte rarement les deux oreilles en même temps.



COMMENT L'ATTRAPE-T-ON?

L'otite externe est souvent causée par une infection. Elle survient la plupart du temps à la suite d'une baignade : un peu d'eau reste dans le conduit de l'oreille ce qui favorise la multiplication des bactéries et des champignons. Elle peut aussi être causée par une irritation due à l'utilisation d'un coton-tige, par exemple.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Généralement, les symptômes de l'otite externe sont :

- » Douleur à l'oreille;
- » Douleur vive dès qu'on touche l'oreille;
- » Enflure du conduit de l'oreille qui peut devenir rouge;
- » Sécrétions dans l'oreille.

Y A-T-IL UN TRAITEMENT?

On traite habituellement l'otite externe avec des antibiotiques en gouttes prescrits par le médecin. Pour soulager la douleur, on peut aussi :

- » Appliquer des compresses tièdes sur l'oreille;
- » Donner un médicament contre la douleur comme de l'acétaminophène (Tylenol®, Tempra®, etc.) ou de l'ibuprofène (Advil®, Motrin®, etc.);
- » Éviter que de l'eau entre dans les oreilles de l'enfant durant le traitement.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR L'OTITE EXTERNE

- » Après la baignade ou le bain, bien essuyer l'intérieur du pavillon des oreilles, mais pas le conduit. Encourager l'enfant à pencher la tête de chaque côté afin de faire sortir le maximum d'eau de ses oreilles;
- » Apprendre aux enfants à ne pas mettre un doigt, un coton-tige ou tout autre objet dans ses oreilles, car ceux-ci peuvent irriter ou blesser le conduit;
- » Éviter les baignades dans une piscine mal entretenue ou dans une eau qui peut être polluée.

On ne doit pas donner d'ibuprofène à un bébé de moins de six mois. L'acide acétylsalicylique, comme l'Aspirine®, n'est pas recommandé chez un enfant ou un adolescent sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

Source : Naître et grandir (2018) https://naitreetgrandir.com/fr/mauxenfants/indexmaladiesa_z/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-sante-enfant-mal-oreille-otite-baigneur

La prévention pour un bel été



Pour bien profiter de l'été, voici un rappel de quelques sujets d'actualité ainsi que des liens Internet offrant plus d'informations sur les différents sujets abordés ainsi que sur les mesures de prévention qui s'y rattachent.

LA MALADIE DE LYME

Après une balade en forêt ou dans les herbes hautes, même si l'on a pris les précautions comme porter des vêtements longs, il est important de bien examiner toutes les parties de son corps pour voir si une tique est attachée à la peau. Si c'est le cas, il faut surtout ne pas l'écraser. On doit suivre les conseils du site Web du Gouvernement du Québec au :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/maladie-de-lyme/>





La prévention pour un bel été (suite)



LE VIRUS DU NIL OCCIDENTAL (VNO)

La meilleure façon de ne pas attraper le VNO, c'est de se protéger des piqûres de moustiques :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/virus-du-nil-occidental-vno/>

LES CHASSE-MOUSTIQUES

Avant d'utiliser un chasse-moustiques, il faut lire attentivement le mode d'emploi sur le contenant, car les recommandations d'utilisation varient selon l'âge et les besoins de la personne :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/se-protger-des-piqures-de-moustiques-et-de-tiques/>



Les chasse-moustiques et les crèmes solaires ne doivent pas être utilisés chez les bébés de moins de 6 mois.

LES CRÈMES SOLAIRES

Pour se protéger des dommages causés par le soleil, il est recommandé, entre autres, d'appliquer une crème solaire 30 minutes avant d'aller au soleil et de porter des lunettes de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/se-protger-du-soleil-et-des-rayons-uv/>

LA CHALEUR ACCABLANTE

En période de chaleur accablante ou extrême, le corps a plus de difficulté à se refroidir et à maintenir sa température : l'état de santé peut alors se détériorer rapidement, en particulier l'état de santé des jeunes enfants et des personnes âgées. Certaines précautions, comme boire suffisamment, diminuent ces risques :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaaleur-accablante-et-extreme/>

L'HERBE À PUCE : SAVOIR RECONNAÎTRE LA PLANTE

Chaque feuille de cette plante toxique est composée de trois petites feuilles; la petite feuille du centre a une tige plus longue que les deux autres. Durant les mois de juin et juillet, l'herbe à puce produit des petites fleurs de couleur crème à jaune-vert. Au mois de septembre, elle produit des grappes de fruits blanchâtres de la grosseur d'un pois sec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/allergies-causees-par-l-herbe-a-la-puce/>

LA BERCE DU CAUCASE

Lorsqu'on touche à cette plante gigantesque qu'est la berce du Caucase, on risque de présenter des lésions sur la peau qui peuvent aller jusqu'à des brûlures du 1^{er} ou 2^e degrés :

<https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/milieu-de-vie-sain/reconnaitre-et-eliminer-la-berce-du-caucase/>

LES ALGUES BLEU-VERT

Les algues bleu-vert, ou cyanobactéries, se retrouvent naturellement dans plusieurs plans d'eau. Lorsqu'elles se multiplient, elles forment des « fleurs d'eau » ou de l'écume. L'eau prend alors une coloration verte, comme une soupe au brocoli, sur une partie ou sur tout le plan d'eau. Les toxines que produisent les cyanobactéries peuvent être responsables de problèmes de santé : www.msss.gouv.qc.ca/alguesbleuvert

LES MORSURES ANIMALES

Pour prévenir les morsures, on doit apprendre aux enfants à ne pas s'approcher des animaux domestiques qu'ils ne connaissent pas ainsi que des animaux sauvages.

Lorsqu'une morsure survient, il faut :

1. Laver la plaie à l'eau et au savon pendant plusieurs minutes;
2. Contacter Info-Santé 8-1-1 afin de savoir si le vaccin contre le tétanos ou la rage doivent être administrés, et si une consultation médicale est nécessaire.

LES CHAUVES-SOURIS

Attention! Les chauves-souris peuvent être porteuses du virus de la rage :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-277-01F.pdf>

LES INFECTIONS CAUSÉES PAR LES BACTÉRIES DE LA VIANDE

Les infections causées par les bactéries de la viande peuvent être graves : on n'a qu'à penser à la maladie du hamburger et ses complications. Pour les prévenir, il faut bien faire cuire la viande et la volaille et éviter la contamination croisée :

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/preparation/Pages/preparation.aspx>

Québec
Portail **santé**
mieux-être

Les contenus du **Portail santé mieux-être** sont graduellement transférés vers le nouveau site Web unifié du Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/>