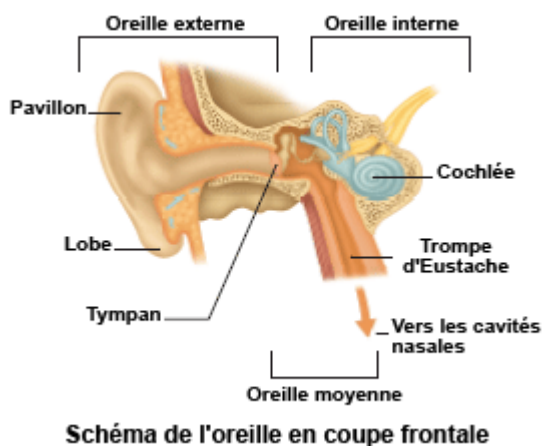


FICHE CONSEIL - OTITE

Quels sont les symptômes des otites chez les adultes ?

Des douleurs vives, lancinantes et fréquemment accompagnées d'un bourdonnement d'oreille, signalent en général une otite, c'est-à-dire soit une infection du conduit auditif externe (**otite externe**) soit de l'oreille moyenne (**otite moyenne**). Ces douleurs peuvent être associées à de la fièvre, à une diminution de l'ouïe et parfois à des maux de tête. Lorsque la douleur se situe dans la partie extérieure de l'oreille (otite externe), le pavillon et la peau environnante sont douloureux.



Les causes des otites des adultes

Diverses affections sont susceptibles de créer des **otites externes** :

un bouchon de cérumen ;
 une infection du conduit auditif externe, due par exemple à un furoncle ou à la surinfection d'un eczéma du conduit auditif, à la suite de baignades en eau non traitée (lac, piscine de jardin, etc.).

Les **otites moyennes** ont également diverses origines :

- une différence de pression au niveau du tympan lors d'un voyage en avion, d'un passage en train sous un tunnel ou de séances de plongée, par exemple. On parle d'otite barotraumatique.
- une infection, succédant généralement à une infection des fosses nasales (par exemple, un rhume surinfecté), ces dernières communiquant avec l'oreille interne par la trompe d'Eustache.
- d'autres inflammations ou affections dans la région de la tête et du cou.
- une lésion de l'oreille, notamment du tympan, suite à choc violent.

Que faire en cas d'otite chez un adulte ?

- Essayez de calmer les douleurs de l'oreille avec de la chaleur, en se plaçant un bonnet ou une bouillotte sur l'oreille, par exemple.
- Des gouttes auriculaires peuvent soulager les douleurs. Toutefois, abstenez-vous-en si l'origine des douleurs est inconnue (elles pourraient être liées à un tympan perforé).

Consultez votre médecin dans la journée :

- si les maux d'oreille s'accompagnent d'une diminution de la capacité auditive et de vertiges.
- si du liquide (du sang ou du pus, par exemple) s'écoule de l'oreille.
- si les douleurs se révèlent très intenses, ou insupportables.
- si la personne souffre déjà d'une lésion à l'oreille (par exemple un tympan perforé).

Consultez un médecin dans les jours qui viennent :

- si les maux persistent après un voyage en avion ou une séance de plongée.
- si des maux d'oreille se produisent chez une personne âgée.
- si les douleurs se répètent fréquemment.
- si les douleurs ne s'atténuent pas au-delà de 48 heures d'automédication.

La prévention des otites chez les adultes

- Afin de prévenir une lésion du tympan et du conduit auditif externe, il est formellement déconseillé de nettoyer ce dernier avec des bâtonnets ouatés ou des objets pointus.
- Si vous souffrez d'un rhume, mouchez-vous bien une narine à la fois, et lavez vos fosses nasales avec du sérum physiologique pour éviter la pénétration de germes dans la trompe d'Eustache et l'oreille.
- Pour éviter les maux d'oreille durant la phase de descente d'un avion, mâchez du chewing-gum ou bâillez fréquemment. La **manœuvre de Valsalva** est très efficace : elle consiste à fermer la bouche, à pincer son nez et à essayer d'expirer en forçant doucement. Cela permet de déboucher les oreilles. L'on peut également avaler sa salive en se bouchant le nez.

Les traitements des otites chez les adultes

En cas de douleur violente, la prise d'un médicament antalgique vous soulagera en attendant la consultation de votre médecin ou d'un médecin ORL. Certains anti-inflammatoires, prescrits par le médecin, ont une indication spécifique dans le traitement de la douleur au cours des otites.

Les solutions auriculaires permettent également de soulager la douleur dans certains cas. Un avis médical est toujours nécessaire avant leur utilisation afin de s'assurer que le tympan n'est pas perforé.

Un traitement antibiotique par voie orale est parfois nécessaire.