

## Comment gérer la douleur de l'otite ?



« Des douleurs vives, lancinantes au niveau de l'oreille, parfois accompagnées d'un bourdonnement signalent généralement une otite. L'otite moyenne aiguë est une pathologie fréquente, et tout spécialement chez l'enfant de moins de trois ans. En effet, 62 % des enfants de moins d'un an, et 83 % des enfants de moins de trois ans ont présenté une otite » déclare le Docteur Martine François (Service ORL, Hôpital R. Debré, Paris) dans le 15<sup>ème</sup> numéro de la publication « La Douleur des Recommandations à la Pratique » édité par l'Institut UPSA de la Douleur.

### Quelle douleur pour quelle otite ?

L'intensité de la douleur dépend du type d'otite. En effet, les douleurs d'une otite moyenne aiguë sont modérées à sévères alors que les douleurs d'une otite moyenne chronique avec épanchement ou d'une otite séreuse sont peu intenses et fugaces. On peut aussi citer les douleurs d'une otite barotraumatique (lors d'un voyage en avion ou en TGV) qui peuvent être initialement si intenses qu'elles peuvent provoquer un malaise vagal puis la douleur diminue soit parce que les pressions finissent par s'équilibrer, soit parce que la caisse du tympan s'emplit de liquide.

### Comment prévenir l'otalgie barotraumatique ?

Par exemple en apprenant à équilibrer la pression des oreilles par la manœuvre de Valsalva (inspiration profonde, suivie d'une expiration bouche fermée en pinçant le nez) ou en utilisant des bouchons spéciaux avion-TGV ou des vasoconstricteurs ou encore en mastiquant ou déglutissant.

### Comment prévenir les otites externes ?

En évitant la macération dans les conduits auditifs externes ou de se gratter et en n'utilisant pas de gouttes auriculaires contenant des antibiotiques sans avis médical.

### Comment traiter les otalgies ?

Les traitements (médicamenteux et non médicamenteux) dépendent du type d'otites, de l'intensité de la douleur et de l'âge du patient.

### Comment se procurer cette publication ?



Il suffit de la télécharger dans la rubrique [IUDthèque](#) du site internet de l'Institut UPSA de la Douleur ou de flasher son QR Code pour un accès en direct sur smartphones et tablettes.