

ÉTÉ : ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES POUR PROTÉGER LES TOUT-PETITS

L'otite de l'été

Très fréquente en période estivale, l'otite externe est une inflammation du conduit auditif externe, favorisée par la chaleur et l'humidité, en particulier lors des baignades répétées. L'eau stagnante fragilise la peau du conduit, créant de petites lésions qui permettent aux microbes de s'installer. On parle ainsi d'«otite du baigneur».

Elle peut toucher une ou deux oreilles et, bien que non contagieuse, elle est souvent très douloureuse.

Les signes qui doivent alerter

- **douleur vive de l'oreille**, accentuée lorsqu'on touche ou mobilise le pavillon
- **démangeaisons**, irritation du conduit auditif
- sensation d'**oreille bouchée** ou de pression
- parfois **diminution de l'audition**
- plus rarement, **léger écoulement**

Que faire ?

Il est recommandé de **consulter rapidement un médecin**.

Le traitement repose le plus souvent sur des gouttes auriculaires (traitement local), avec une amélioration en quelques jours.

Prévenir l'otite externe : quelques gestes simples

- **bien sécher les oreilles** après chaque baignade (pencher la tête, séchage doux)
- **éviter de laisser stagner l'eau** dans le conduit auditif
- **ne pas utiliser de coton-tige** (ils fragilisent la peau protectrice)
- **limiter les irritations** (écouteurs prolongés, produits inadaptés)
- **utiliser**, si besoin, **des bouchons** adaptés lors de baignades fréquentes

En cas de douleur ou de doute, n'attendez pas pour consulter : **une prise en charge précoce permet une guérison plus rapide**.

Prévenir le coup de chaleur

Quelques gestes simples permettent de protéger votre enfant

- **hydratez** régulièrement votre enfant, même sans demande (eau uniquement)
- **protégez-le du soleil** : chapeau, vêtements légers, zones ombragées
- **évitez les sorties** aux heures les plus chaudes (12h – 16h)
- **maintenez une température fraîche** dans les pièces (volets fermés, aération)
- **ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture**, même quelques minutes

Quelle qu'en soit la raison, un enfant ne doit jamais être laissé seul dans une voiture. Et encore plus l'été, lorsqu'il fait chaud ou en période de canicule. Les températures à l'intérieur d'un véhicule peuvent grimper excessivement vite. Alors même qu'une température extérieure peut être jugée tempérée, de l'ordre de 15 à 20°C, elle peut monter jusqu'à 45°C en moins d'une demi-heure dans une voiture. A fortiori, si la température extérieure est particulièrement élevée, elle grimpera encore plus vite à l'intérieur de l'habitacle. Les conséquences peuvent être dramatiques : avec une température extérieure de 26°C, **dix minutes suffisent pour provoquer la mort d'un jeune enfant dans une voiture**.

Les signes d'alerte

Fièvre, fatigue inhabituelle, peau chaude, pleurs anormaux → consultez rapidement

Baignades : vigilance absolue

La noyade est rapide, silencieuse et peut survenir en quelques instants, même dans une petite quantité d'eau.

Adoptez ces règles essentielles

- surveillance constante et rapprochée (un adulte dédié, sans distraction)
- équipez votre enfant de dispositifs adaptés (brassards certifiés, pas de bouées seules)
- ne jamais laisser un enfant seul près de l'eau, même quelques secondes
- pensez aussi aux piscines familiales, baignoires, bassines et jeux d'eau, tous présentent un risque

Les indispensables pour l'été

Pensez à préparer un sac avec

- eau + biberon
- chapeau / lunettes de soleil
- crème solaire adaptée (indice élevé)
- vêtements de rechange
- serviette et protections pour l'eau

En résumé

Hydrater · Protéger · Surveiller

Ces trois mots-clés permettent de prévenir l'essentiel des accidents estivaux.

En cas d'urgence, appelez le 15 (SAMU) ou le 112.

Sources

- Ministère de l'intérieur
- MPEDIA/MEDISITE