Avec l'Arrivée de l'Hivers, la baisse des températures et l'humidité ambiante, les infections ORL, comme les rhinites, les sinusites ou les rhinopharyngites ou encore les otites se multiplient. L'immunité de votre enfant est en train de se développer, il est donc plus sujet à ces infections. Elles sont la cause d'absentéisme à l'école, de complication dans l'organisation quotidienne (trouver une nounou, prendre un jour de congés...). Ces infections sont souvent multifactorielles, en effet l'environnement pollué ou la présence d'allergènes, le tabagisme passif sont des facteurs aggravant. Souvent d'origine virale, elles sont responsables de plus de la moitié des prescriptions d'antibiotiques avec le risque d'apparition de germes multi-résistants, la prévention des récidives est une priorité.

Ainsi afin de se préserve de ces maux de l'hiver, Laure Darraillans, Ostéopathe & Responsable Pédagogique à ESO Paris, délivre quelques conseils préventifs afin de bien vivre l'hiver et informe sur les bienfaits que l'action de l'ostéopathie sur ces pathologies peut apporter.

La rhinopharyngite associe une obstruction nasale, une toux et de la fièvre et son traitement est souvent symptomatique. Pourtant ces symptômes sont le reflet de l'adaptation de votre enfant à son environnement, l'ostéopathie peut potentialiser le fonctionnement du système immunitaire et rendre plus facile cette adaptation.

Un des principes fondamentaux de l'ostéopathie est que le mouvement est l'expression de la vitalité. L'état de santé de l'être humain se caractérise par l'équilibre entre tous les éléments composant sa structure et tous les éléments composant ses fonctions. Le traitement ostéopathique permettra une restauration de la mobilité stimulant les mécanismes d'autorégulation pour permettre le retour à l'équilibre, favoriser le pouvoir d'auto guérison, conserver la santé, et aider chacun à gérer de manière responsable son capital vie-santé.

Tout naturellement l'ostéopathe, dans sa démarche diagnostique et thérapeutique, cherche à restaurer les mobilités de l'organisme.

Par exemple, fréquemment, le nourrisson naît avec la tête un peu déformée : l'utilisation de forceps ou ventouses peuvent avoir des conséquences sur la mobilité des os du crâne et être à l'origine de troubles fonctionnels qui peuvent perturber le bon développement du bébé.

Dans le cas de la rhinopharyngite, ces tensions du crâne vont perturber l'équilibre des muqueuses des sinus, qui vont sécréter plus de mucus. Les sinus des enfants s'écoulent principalement dans l'arrière nez, provoquant une réaction en chaîne de toute la sphère ORL. Elle peut se compliquer en otite ou en bronchite.

Autre exemple, l'otite séro-muqueuse (OSM) est souvent liée à un manque d'élasticité de l'ouverture de la trompe d'Eustache dû à des tensions myofasciales.

Elle est aussi liée à des déformations des os du crâne : le passage des vaisseaux et des nerfs peut être modifié.

La présence d'une trompe auditive courte et horizontale aura une fonction moins efficace. Pour schématiser, deux grandes catégories d'enfants susceptibles d'être atteints d'OSM peuvent être distinguées :

1. les enfants ayant vécu une naissance avec instruments (forceps, spatule…)

2. les enfants qui ont d'autres infections des voies aériennes supérieures.

Le traitement ostéopathique aura pour but de :

· restaurer le drainage du crâne et la fonction de la trompe d'Eustache.

· réguler les fonctions sympathiques et parasympathiques pour limiter les congestions.

De nombreux travaux ont montré l'intérêt d'un traitement physique de ces douleurs qui a l'avantage, en plus d'être efficace, de constituer une approche non invasive du problème contrairement à la chirurgie.

Quelques conseils pour éviter les récidives et les complications pour prévenir des infections ORL cet hiver :

· manger équilibrer pour que l'apport de vitamines soit suffisant,

· éviter les sucres rapides qui favorisent le développement de certaines bactéries et perturbent la flore intestinale, première barrière immunitaire de l'organisme,

· aérer régulièrement les pièces de la maison,

· maintenez une chambre à température modérée (19°) et l'air pas trop sec,

· éviter de fumer,

· faire un nettoyage nasal de votre enfant,

· vérifier la température de votre enfant.