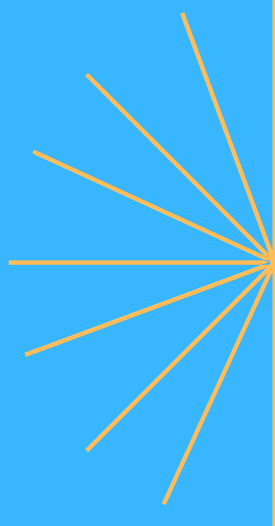




VACANCES EN BONNE SANTÉ :

Le guide ORL indispensable
de votre été !

SOMMAIRE



01

LES RISQUES ORL DE L'ÉTÉ

02

LES BONNS RÉFLEXES

03

LA TROUSSE ORL BIORL

04

CHECK-LIST & BONUS

PAR LES LABORATOIRES BIORL, EXPERTS EN BIEN-ÊTRE ORL NATUREL
DEPUIS PLUS DE 20 ANS

LES RISQUES ORL DE L'ÉTÉ

Chaleur, sable, eau, pollen... vos oreilles, votre nez et votre gorge en première ligne !

OREILLES :

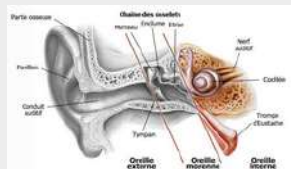
- OTITES EXTERNES (MER, PISCINE)
- BAROTRAUMATISME (PLONGÉE, AVION)

NEZ :

- RHINITE ALLERGIQUE (POLLEN, HERBES)
- SÉCHERESSE NASALE (CLIMATISATION)

GORGE :

- ANGINES ET MAUX DE GORGE (COURANTS D'AIR, AIR SEC)



LES BONS RÉFLEXES

Adoptez les bons gestes pour un été serein

Oreilles :

- Pas de cotons-tiges, bien sécher les oreilles
- Bouchons Gamme **"SPLASH by BIORL"**
- ☒ **SEDRYL La solution médicale pour protéger vos oreilles de l'eau**

Nez :

- Lavage doux quotidien
- Hydratation ☒ **XEROSYL-H**

Gorge :

- Hydratation fréquente
- Eviter les variations thermiques ☒ **HYPOSYL**



LA TROUSSE ORL BIORL

Votre kit santé ORL pour les vacances



LES INDISPENSABLES :

- **HYPOSYL** : gorge irritée, début de maux
- **SEDRYL** : prévention otite du nageur
- **XEROSYL-H** : nez sec, croûtes, climatisation
- **BACTRYL Spray** : protection ORL naturelle (avion, foule)
- **Bouchons Oreilles Gamme SPLASH by BIORL et CHUUT by BIORL**



PRÉVENTION & ASTUCES NATURELLES

Conseils pratiques classés par organe :

💡 **Oreilles** : Ne pas garder d'eau stagnante, éviter les cotons-tiges, privilégier les bouchons d'oreilles pour baignade.

- Bien sécher vos oreilles après baignade.

🕯 **Nez** : Lavages réguliers

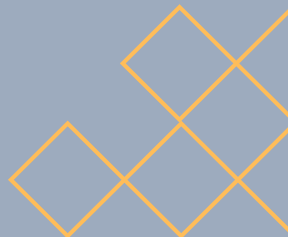
- hydratation de la muqueuse.

👤 **Gorge** : Éviter climatisation à fond

- boire fréquemment
- Conserver l'hydratation de la muqueuse (HYPOSYL)

CHECKLIST ILLUSTRÉE À COCHER :

- ☒ J'ai prévu une trousse ORL
- ☒ Je connais les bons gestes pour éviter les otites
- ☒ Je sais comment gérer un début d'allergie
- ☒ J'évite les clim à fond / Je protège mes oreilles à la piscine
- ☒ Je consulte le site www.biorl.fr en cas de besoin



À LA MER OU À LA PISCINE : VOS OREILLES EN DANGER

Risque	Causes principales	Symptômes fréquents
Otites externes	Baignades prolongées	Douleur à l'oreille, démangeaisons
Otites moyennes	Refroidissements, climatisation	Fièvre, douleurs, perte d'audition
Rhinites allergiques	Pollens, poussières	Éternuements, nez qui coule
Sinusites	Plongée, rhume non traité	Douleurs faciales, congestion
Angines	Glaces, climatisation	Gorge irritée, fièvre
Pharyngites	Air sec ou pollué	Sensation de brûlure
Barotraumatismes	Avion, plongée	Pression, acouphènes
Perforations tympaniques	Plongée en profondeur	Douleur vive, écoulement
Bouchons de cérumen	Eau stagnante + humidité	Gêne auditive, bourdonnements
Sécheresse nasale	Air conditionné, altitude	Croûtes, picotements

Les causes d'otite de baignade

- Eau stagnante dans le conduit auditif
- Irritation par le sel, le chlore ou le sable
- Utilisation de cotons-tiges (favorise les micro-blessures)

Prévention

- Séchage rigoureux des oreilles après la baignade
- Port de bouchons d'oreilles adaptés
- Pas d'immersion si tympan perforé

Le saviez-vous ?

L'otite du baigneur représente près de 60% des consultations ORL en été !



Nez et allergies : l'été des éternuements

Ennemis estivaux :

- Graminées, oliviers, cyprès (pollens)
- Acariens dans les hébergements non aérés
- Poussières de routes ou campings

Signes d'alerte :

- Nez bouché ou qui coule
- Yeux larmoyants, démangeaisons
- Toux sèche nocturne

Prévention et soins :

- Hydratation avec un spray nasal doux comme XEROSYL
- Dormir fenêtres fermées en période de pollinisation
- Nettoyer régulièrement la climatisation



Gorge et climatisation : le duo infernal

Causes fréquentes d'irritation :

- Air conditionné mal réglé
- Boissons glacées
- Variations brutales de température

Prévenir plutôt que guérir :

- Boire de l'eau à température ambiante
- Éviter les pièces trop climatisées (< 23°C)
- Protéger sa gorge après une baignade (courants d'air)
-



Que faire en cas de symptômes ORL ?

- Fièvre, douleurs, écoulement ? → [Consulter rapidement un médecin](#)
- Petites gênes (démangeaisons, croûtes, sécheresse) → [Traitement local naturel suffisant](#)
- **Pas d'automédication prolongée ! Les antibiotiques sont inutiles contre les virus et allergènes.**



Conseils pratiques pour toute la famille

- Ne jamais forcer un enfant enrhumé à plonger
- En avion : donner un chewing-gum ou une boisson pendant le décollage
- Pas de coton-tige
- Aérer tous les jours le logement de vacances
- Préférer les piscines bien entretenues (PH et chlore contrôlés)

Le Top 5 des réflexes ORL à adopter en vacances

Rincer et sécher ses oreilles après chaque baignade

Ne pas abuser de la climatisation

Hydrater régulièrement son nez (spray naturel)

Porter un foulard ou une écharpe légère en cas de vent

Consulter dès les premiers signes d'aggravation



WWW.BIORL.FR

0805 382 832

SERVICE ET APPEL GRATUITS