FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

PHARMACIE DE L'EUROPE
23, rue d'Avignon
62510 ARQUES
www.europe-pharma.com

----- Votre pharmacien ------

O.R.L

L'hygiène au creux de l'oreille

De quoi parle-t-on ?

Le conduit auditif externe sécrète en permanence un film gras qui s'évacue progressivement vers l'extérieur : c'est le cérumen. Cette couche grasse joue un rôle de piège vis à vis des impuretés qu'il évacue, tel un lent tapis roulant, vers l'extérieur de l'oreille. Le cérumen possède également des propriétés antibactériennes. Il ne faut donc pas s'obstiner à l'enlever à tout prix car cela risquerait de favoriser les infections de l'oreille externe.

Une hygiène régulière de l'oreille n'est pourtant pas malvenue : bien faite, elle apporte un confort subjectif et une meilleure audition. Mais mal faite, elle risque **d'endommager le tympan** ou de former un **bouchon de cérumen**.

Le bouchon de cérumen ne se forme pratiquement jamais tout seul, mais généralement à la suite d'un mauvais usage du coton-tige. C'est un bouchon de cire qui obstrue totalement ou partiellement le conduit auditif devant le tympan. Il provoque une **baisse de l'audition** du côté du bouchon. Un bouchon de cérumen peut aussi provoquer des **douleurs du tympan** et être à l'origine d'une **rétention d'eau** entre le tympan et le bouchon, en cas de baignade ou de douche ayant atteint les oreilles.

Que peut-on faire ?

Tout d'abord ce qu'il ne faut pas faire !

- **Ne cherchez pas à retirer vous-même un corps étranger** dans votre oreille ou celle d'un autre : en raison du risque de lésion du tympan, il s'agit d'un geste médical. L'apparition dans les pharmacies de coton-tiges munis d'une petite curette souple (en forme de cuillère) ne doit pas vous inciter à le faire vous-même ; **les perforations du tympan ne sont pas si rares !**

- Ne cherchez pas à retirer vous-même ou sur quelqu'un d'autre un bouchon de cérumen : une main experte doit vous le faire, en utilisant un «bain d'oreille» pour dissoudre le bouchon et un jet à la seringue pour le décoller. N'utilisez jamais un coton-tige pour tenter de retirer un bouchon : vous ne feriez que le tasser contre le tympan et donc aggraver le problème.

- **Ne pas utiliser des pommades antibiotiques sans avis médical**.

- **Ne pas injecter un liquide froid dans l'oreille.** Verser des gouttes ou pulvériser un jet de liquide froid dans l'oreille a deux conséquences très désagréables : tout d'abord l'effet de surprise – le conduit auditif étant particulièrement sensible au froid – et aussi le risque de provoquer un vertige et une chute car le froid dans une oreille et pas dans l'autre désoriente le sens de l'équilibre. Afin de vous prémunir de ces désagréments, réchauffez au préalable le flacon de produit dans votre main ou en le plongeant dans de l'eau tiède.

La bonne toilette de vos oreilles

- Utilisez correctement les coton-tiges : ne les enfoncez jamais au plus profond du conduit auditif et ne frottez les parois que dans le sens intérieur vers extérieur. Une eau tiède et savonneuse ou bien une solution de nettoyage auriculaire peuvent vous servir à humecter le coton. Il est recommandé de ne nettoyer le conduit auditif qu'**une ou deux fois par semaine**. Par contre vous pouvez vous laver le pavillon de l'oreille chaque jour, de préférence en utilisant un coton-tige. 25% des français préfèrent se laver le pavillon des oreilles sous la douche, avec de l'eau et du savon; l'inconvénient de cette technique est qu'elle est source de gonflement du cérumen et d'obstruction à l'intérieur du conduit auditif.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia

PHARMACIE DE L'EUROPE
23, rue d'Avignon
62510 ARQUES
www.europe-pharma.com

----- Votre pharmacien ------

O.R.L

L'hygiène au creux de l'oreille

(Suite)

Le saviez-vous ? Le remède ancestral pour nettoyer le conduit auditif fait appel à de l'huile d'amande douce. En effet, cette huile a des propriétés émollientes, calmantes et liposolubilisantes.

- Les produits spécifiques de l'oreille. Les produits auriculaires sont de deux types : les «solvants», utilisés par votre médecin pour dissoudre un bouchon de cérumen, et les «nettoyants». Ces derniers existent en sprays ou en flacons.

- **Les nettoyants en spray** ont l'avantage de posséder un cône de protection pour empêcher d'enfoncer l'embout jusqu'au tympan. De plus, leur jet permet d'atteindre le fond du conduit auditif sans difficulté. Malgré leur facilité d'usage, les sprays ne doivent pas être utilisés plus d'une ou deux fois par semaine car un usage inconsidéré risque de perturber la flore locale (exception faite des professionnels évoluant dans la poussière). Ces sprays permettent une dispersion douce de l'excès de cérumen et des débris tout en respectent la physiologie de l'élimination du cérumen. Attention : ils sont contre-indiqués avant 30 mois ou en cas d'otite externe avérée, de port d'aérateurs transtympaniques et de perforation du tympan. En revanche, ils sont fort utiles chez les porteurs d'appareil auditif.

Le travail dans la poussière.
Les professionnels évoluant dans la poussière (menuiserie, chantiers, matériaux) ne doivent pas se nettoyer les oreilles tous les jours avec des coton-tiges, mais plutôt utiliser des gouttes ou un spray. Cela permet de préserver l'équilibre naturel du cérumen comme protecteur de l'oreille et aussi de limiter le risque de formation d'un bouchon. Il est néanmoins recommandé d'adopter durant le travail dans la poussière des petits bouchons de ouate de coton afin de limiter l'entrée de la poussière sans pour autant gêner le confort auditif.

- **Les nettoyants en flacons (gouttes auriculaires)** s'utilisent en versant 3 à 5 gouttes dans le conduit auditif (attention à ne pas insérer le compte-goutte dans l'oreille), en position allongée, la tête tournée vers le côté pour présenter le pavillon de l'oreille vers le ciel. Laissez ainsi agir pendant 5 à 10 minutes et tournez juste la tête pour «vider» l'oreille.

- Pour le nourrisson et le jeune enfant, il existe des **nettoyants auriculaires en dosettes** d'1 mL correspondant au volume du conduit auditif d'un enfant ou d'un nourrisson. Ces produits spécifiques, moins agressifs et stériles, peuvent être utilisés chez des enfants de moins de 30 mois. Procédez au même «bain auriculaire» que décrit précédemment, tout en massant l'entrée du conduit auditif pour en détacher les particules indésirables.

Les coton-tiges munis d'une petite curette souple sont conçus pour les enfants, lesquels produisent souvent du cérumen en grande quantité. Ces curettes doivent être utilisées pour extraire l'excès de débris de cérumen, **à condition qu'ils soient visibles**. **N'enfoncez en aucun cas le bout de la curette au-delà de ce que vous pouvez voir et contrôler**. Il est recommandé de procéder à deux : alors que le bébé est allongé sur le dos, l'un maintient la tête tournée vers le côté, fortement à l'aide des deux mains dont l'une exerçant une forte pression de haut en bas sur la tempe. En effet, l'enfant ressent toujours avec une vive inquiétude à l'introduction dans son oreille d'un coton-tige, d'une curette ou d'un liquide : il aura donc tendance à réagir énergiquement et **c'est à ce moment là, s'il n'est pas suffisamment maintenu, que l'accident de plaie du tympan se produit**. De toute manière, l'utilisation de curette ou de coton-tige chez l'enfant doit être prudente et de préférence après démonstration par un pédiatre.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia