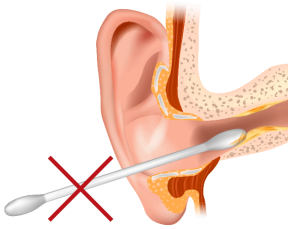


# Les bouchons de cérumen



La formation de cérumen, communément appelé cire d'oreille, est normale. Le cérumen est peu esthétique mais utile, il sert à nettoyer, lubrifier et protéger le conduit auditif externe. Il s'élimine de lui-même naturellement. Toutefois, certaines personnes en produisent en plus grande quantité et l'accumulation qui durcit dans l'oreille peut former un bouchon. De plus, les objets placés dans l'oreille tels, les coton-tige, les appareils auditifs ou les écouteurs intra-auriculaires pourraient pousser la cire au fond du canal et créer un bouchon de cérumen.

Celui-ci peut entraîner une diminution de l'audition, des sifflements, des bourdonnements, des vertiges ou de la douleur.

Une intervention telle que le lavage d'oreille peut alors s'avérer nécessaire. Nous ne vous conseillons pas de faire un lavage d'oreille par vous-même, consultez un professionnel.

## S'il y a la présence d'un bouchon de cérumen

Appliquez de l'huile minérale ou de l'huile olive / canola ou de l'huile d'amande

- 3 à 4 gouttes dans l'oreille atteinte avec un compte-goutte;
- 1 à 2 fois par jour pendant 7 jours.

Un lavage d'oreille pourra être nécessaire pas la suite si le bouchon n'est pas sorti de votre oreille.

## À titre préventif:

Appliquez de l'huile minérale ou de l'huile olive / canola ou de l'huile d'amande

- 2 gouttes dans chaque oreille avec un compte-goutte;
- 1 à 2 fois par semaine.

## Technique d'application de l'huile chez l'adulte:

- Penchez la tête ou se coucher sur le côté;
- Placez l'embout du compte-goutte près du canal auditif sans toutefois l'insérer à l'intérieur;
- Tirez l'oreille vers le haut et l'arrière pour ouvrir le canal auditif;
- Après l'application des gouttes d'huile, gardez la position pendant quelques minutes;
- Si vous portez un appareil auditif, mettez les gouttes d'huile le soir au retrait de l'appareil.



## Technique d'application de l'huile chez l'enfant:

- Coucher l'enfant sur le côté;
- Placez l'embout du compte-goutte près du canal auditif sans toutefois l'insérer à l'intérieur;
- Tirez l'oreille vers le haut et l'arrière pour ouvrir le canal auditif;
- Chez l'enfant de moins de 3 ans, tirez l'oreille plutôt vers le bas et l'arrière;
- Après l'application des gouttes d'huile, gardez l'enfant couché sur le côté pendant quelques minutes;
- S'il s'agit d'un enfant qui ne peut rester en place, insérez une ouate dans le canal auditif pour éviter l'évacuation de l'huile.



## Prévention des bouchons de cérumen

- Ne pas mettre de coton tige dans l'oreille;
- Nettoyez le pavillon et l'entrée du conduit auditif de votre oreille avec une débarbouillette.