

Réjouissez-vous, vos oreilles sont autonettoyantes!

C'est tout simple: douchez, séchez et vos esgourdes respireront la santé.

BERNADETTE DELUZ

Le coude levé, il nettoie consciencieusement son oreille à l'aide d'un coton-tige. Brusquement, la porte de la salle de bains s'ouvre, pousse le coude qui pousse le bâtonnet au fin fond du conduit auditif. C'est le drame.

Elle est en train de débarbouiller ses esgourdes quand sonne le téléphone. Elle se rue sur l'appareil, le colle à son oreille et... catastrophe, elle avait omis de retirer le coton-tige (ou tout autre objet de nettoyage ou de grattage); il s'enfonce profondément; c'est l'accident!

Cotons-tiges dangereux

«Chaque année, annonce le docteur Izabel Kos, médecin adjoint en otorhinolaryngologie (ORL) aux Hôpitaux universitaires genevois (HUG), une vingtaine de blessés – plus ou moins grièvement – au coton-tige se présentent à l'hôpital.

«Cet ustensile, poursuit la doctoresse, peut être utile et agréable s'il est bien utilisé, mais il peut aussi se révéler très dangereux!» Les risques les plus importants: perforation du tympan, fracture des osselets de l'oreille moyenne, qui peuvent entraîner des vertiges, des pertes importantes de l'audition ou même la surdité.

Le coton-tige a un autre inconvénient, utilisé trop fréquemment et trop profondément, il désensibilise l'oreille, enfonce cire et squames au fond du conduit. Petit à petit, ils s'agglutinent avec de minuscules fibres d'ouate et finissent par former un gros bouchon que seul un spécialiste peut extraire, non sans douleur.

Migration automatique

Au départ, il y a de la cire. «Ce n'est pas de la saleté, s'exclame Izabel Kos. La cire contient des anticorps, elle protège le conduit auditif des corps étrangers. Et l'oreille est si bien faite que, quand il y en a trop, la cire et les squames



(peaux mortes) migrent en chœur vers le méat (l'entrée du conduit) de l'oreille d'où on peut l'enlever facilement, à l'aide d'un gant de toilette humide par exemple.»

Pour se laver les oreilles en douceur, il suffit, explique la doctoresse, de les douchez. «Vous placez le pommeau près de chaque pavillon et vous arrosez quelques secondes. L'eau fait s'effondrer la cire, qui est évacuée par le jet.» Pas



Faites confiance à vos oreilles! Gare aux cotons-tiges qui, mal utilisés, sont très dangereux, nettoyez vos esgourdes en douceur, à l'eau. Certains utilisent volontiers des bougies auriculaires. (DR/S. DI NOLFI/C. MICHALAKIS/J. DE TRIBOLET)

de soucis, la pression n'est pas assez forte pour faire des dégâts! Et si l'oreille ne se débouche pas rapidement, penchez la tête, sautez un peu et tout rentre dans l'ordre. Il reste ensuite à sécher le pavillon, avec un coton-tige (sans l'enfoncer), ou à l'aide d'un sèche-cheveux.

Si l'oreille reste bouchée, c'est peut-être qu'un bouchon l'obstrue, que le conduit est anormalement étroit ou qu'il est déformé. Un système pileux très développé peut aussi empêcher cérumen et squames de sortir. Dans ce cas, il est conseillé de consulter un spécialiste ORL.

Il faut savoir aussi qu'avec l'âge, le conduit auditif se fait plus étroit par calcification des cartilages du méat, augmentant le risque de bouchons.

Bougies auriculaires

Bien que la doctoresse Kos ne se soit pas prononcée sur le sujet, si la douche – pourtant si douce – vous effraie, vous pouvez tester les bougies auriculaires (qu'on appelle aussi bougies Hopi). Celles-ci, sorte de tubes, sont généralement en lin imprégné de cire d'abeille, de miel, d'herbes et souvent d'huiles essentielles. On se couche sur le côté, on pose la bougie verticalement dans une oreille (avant de passer à la seconde) et on écoute le grésillement de la bougie qui se consume. La chaleur favorise le ramollissement de la cire et l'effet cheminée du tube aspire cérumen et squames.

Ces bougies, aux origines amérindiennes lointaines, stimuleraient également le système énergétique du corps, agiraient notamment contre les sinusites, les otites et les migraines (lire «Les bougies auriculaires et leurs bienfaits méconnus», par Jili Hamilton, Ed. Indigo Montangero).