

# Bouchons d'oreilles : comment les résorber ?

## A savoir

L'oreille fabrique une substance jaune et grasse comme de la cire (le cérumen) qui la lubrifie et la protège des poussières extérieures.

Normalement, le cérumen s'écoule de lui-même du conduit. Parfois il est trop épais et s'accumule dans l'oreille formant un bouchon.

Vous pouvez alors ressentir des bourdonnements, une impression d'oreille bouchée et une baisse de l'audition.

---

## Nos conseils

### En pratique

Pour dissoudre un bouchon :

▶ **Ramollissez le cérumen :**

Utilisez une solution spécifique en bain d'oreille. Chauffez le flacon dans vos mains, introduisez quelques gouttes dans l'oreille tête penchée et massez la base de l'oreille. Laissez agir pendant 10 minutes.

▶ **Lavez pour éliminer le bouchon :**

- A l'eau sous le jet de la douche

- Avec une poire à lavement en caoutchouc spécifique (plus efficace) : remplir la poire par aspiration d'eau tiède ou d'un mélange à parts égales d'eau oxygénée à 10 volumes et de sérum physiologique et introduire doucement le liquide dans l'oreille.

### Adoptez les bons réflexes

- ▶ Renouvelez l'opération 2 à 4 jours de suite suivant l'importance du bouchon.
- ▶ N'utilisez pas de coton-tige pour extraire le bouchon, vous risquez au contraire de le pousser plus profondément dans l'oreille.
- ▶ N'utilisez pas de produit pour ramollir le cérumen si vous avez un tympan percé, chez un enfant de moins de 30 mois ou s'il porte des yo-yo.
- ▶ Si vous n'avez pas de poire, vous pouvez utiliser une seringue (sans aiguille !) pour le rinçage.

## Pour aller plus loin

Comment éviter que les bouchons ne se reforment ?

- ▶ **Employez les cotons-tiges avec modération !**  
Utilisez-les deux fois par semaine pour nettoyer l'extérieur de l'oreille et l'entrée du conduit sans jamais les enfoncer profondément.  
Préférez les bâtonnets en formes de coupelles qui permettent de mieux évacuer le cérumen.
- ▶ **N'oubliez pas le nettoyage des oreilles sous la douche.**
- ▶ **Nettoyez le conduit de l'oreille :**  
Utilisez un spray d'eau de mer avec embout spécifique.  
Pulvérisez dans l'oreille.  
Massez la base de l'oreille quelques minutes.  
Penchez la tête pour que le produit s'écoule, essuyez avec du coton.  
Ne le faites pas tous les jours, le cérumen est utile à l'oreille ! Deux fois par semaine sont suffisantes.
- ▶ **Chez les enfants aussi !**  
N'utilisez pas de cotons-tiges qui risquent de le blesser quand il bouge.  
Lavez leurs oreilles deux fois par semaine avec des sprays ou dosettes adaptés à leur âge : sans gaz propulseur, ils sont sans danger pour leurs tympans.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous ressentez une douleur dans l'oreille.
- ▶ Si vous savez avoir un tympan percé.
- ▶ Si vous avez de la fièvre.
- ▶ Si le bouchon apparaît chez un enfant qui porte des yo-yo.
- ▶ Si le traitement proposé ne suffit pas.