

Quand l'oreille fait mal

A savoir

Une douleur dans l'oreille peut avoir des causes très diverses : un choc reçu, une infection (otites, champignons) ou encore une grande variation de pression (atterrissage en avion, plongée sous-marine).

La douleur peut aussi avoir une origine extérieure et irradier vers l'oreille (douleurs dentaires en particulier).

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Consultez le médecin immédiatement si la douleur concerne un enfant ou si elle s'accompagne de signes de gravité** (voir la rubrique « Quand consulter le médecin » ci-dessous).

- ▶ **Soulagez la douleur :**
 - **Les médicaments antidouleur** : en l'absence de contre-indications et en respectant les doses conseillées, vous pouvez utiliser du paracétamol, de l'ibuprofène ou de l'aspirine.
 - **Les gouttes auriculaires** : elles ont une action désinfectante et calmante. Vous pouvez les utiliser en cas de douleurs dues à un gonflement du conduit de l'oreille ou à une forte différence de pression (avion, plongée). Dans tous les cas, le médecin devra avoir vérifié au préalable que votre tympan est intact.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **N'utilisez pas de cotons-tiges.**

- ▶ **Portez des bouchons d'oreille en silicone pour le bain, la douche, les baignades.**
Malaxez-les pour les rendre conique avant la mise en place. Lavez-les fréquemment.

► **En avion :**

- Au décollage et à l'atterrissage, sucez un bonbon ou un chewing-gum pour favoriser les manœuvres de déglutition. En cas de douleur, pincez le nez et tentez d'expirer en gardant la bouche fermée. Proposez aux nourrissons le sein ou un biberon.
- Mettez des bouchons d'oreille « spécial avion ».
- Evitez de prendre l'avion si vous êtes enrhumé.

► **En plongée sous-marine :**

- Respectez les paliers de décompression.
- Ne plongez pas si vous êtes enrhumé.

Pour aller plus loin

Quelques conseils pour une bonne hygiène des oreilles :

- Evitez les cotons-tiges qui doivent être réservés à la partie externe de l'oreille. Ne les enfoncez pas.
- Préférez le jet de la douche ou une solution d'hygiène auriculaire en spray à pulvériser une à deux fois par semaine en séchant bien le conduit auditif après la pulvérisation, y compris chez les enfants.
- Ne vous lavez pas les oreilles tous les jours, les sécrétions cireuses jaunes (cérumen) sont utiles pour les protéger des poussières extérieures !
- Pensez à vous nettoyer les oreilles à l'occasion des shampoings.

Quand consulter le médecin ?

- Chez l'enfant, une consultation médicale est impérative
- Chez l'adulte, consultez si :
 - Vous entendez moins bien
 - Vous avez reçu un choc dans l'oreille ou vous êtes blessé avec un coton-tige
 - Vous ressentez des bourdonnements
 - Votre oreille coule
 - Vous êtes diabétique
 - La douleur persiste plus de 24 heures