

CÉRUMEN

À NE PAS APPLIQUER SI L'ENFANT A DES TUBES

OU UNE PERFORATION DU TYMPAN

CONSEILS DE BASE

Certaines personnes ont tendance à **produire** et **accumuler** du cérumen dans leurs oreilles.

Les bouchons de cérumen peuvent provoquer une **diminution de l'audition**, de l'**inconfort** et/ou des **bourdonnements**. Il est donc important de les prévenir. Voici quelques conseils pour évacuer le cérumen et éviter sa formation.

Pour être efficace la technique proposée ci-dessous doit être effectuée de façon stricte 1 à 2 fois par semaine.

* Ne jamais utiliser de tige montée (Q-tips^{MD}) dans le conduit de l'oreille, de peur de blesser l'oreille et de compacter le cérumen en bouchon.

RASSEMBLER LES ÉLÉMENTS SUIVANTS:

- **Deux seringues vides** (une de 3 ml pour l'huile et une de 10 ml pour l'eau - disponible en pharmacie)
- De l'**huile non-parfumée**
 - *Choisir une huile **minérale** (disponible à la pharmacie) ou **végétale** (canola, olive, amande, etc.)
 - *Éviter l'huile parfumée (huile pour bébé) ; elle peut irriter le conduit auditif
- Une **petite débarbouillette mince**
- Des petites ouates pour empêcher l'huile de ressortir

MÉTHODE À UTILISER:

1. **5 à 10 minutes avant de laver les cheveux** de votre enfant, faire coucher l'enfant sur le côté. Remplir à l'aide de la seringue de 3 ml, le conduit de l'oreille avec l'**huile** (environ 1 à 2 ml).
2. **Insérer la ouate à l'entrée du conduit** pour empêcher l'huile de ressortir. Répéter cette étape avec la deuxième oreille.
3. **Enlever les ouates et laver les cheveux** de votre enfant sans nécessairement essayer de laver les oreilles.
4. Verser dans un contenant propre de l'eau du robinet. **Cette eau doit être approximativement à température du corps.** Utiliser cette eau pour remplir la seringue de 10 ml.
5. **Mettre l'embout de la seringue dans le conduit. Irriguer les conduits** à quelques reprises (3 à 6 fois) avec la seringue remplie de 10 ml d'eau. **Une eau froide ou chaude pourrait causer des étourdissements.**
6. Enlever le cérumen qui ressort du conduit avec la **débarbouillette humide**. Si les pavillons ont des plis très prononcés, utiliser la débarbouillette pour bien nettoyer ces plis.

Si un bouchon de cérumen se forme malgré tout, votre médecin de famille ou votre ORL pourra vous aider. Deux méthodes sont couramment utilisées : les irrigations avec de l'eau tiède ou un nettoyage sous microscope.

Peu importe la méthode utilisée, la manœuvre est plus facile et moins sensible lorsque le cérumen a été ramolli au préalable par les gouttes d'huile. Si vous avez à consulter, appliquez de l'huile la veille et la journée même du rendez-vous.

*Ne jamais utiliser de Cérumol^{MD} ou des chandelles auriculaires.