

CONSEILS D'USAGE SI VOUS FAITES DES BOUCHONS DE CÉRUMEN (CIRE) DANS LES OREILLES

Le cérumen, communément appelé « cire d'oreille » est sécrété de façon naturelle. Il n'est habituellement pas nécessaire de déloger le cérumen accumulé dans le conduit auditif sauf si vous présentez une douleur, une sensation de plénitude dans l'oreille ou une diminution de votre audition. Certaines personnes accumulent du cérumen de façon anormale ce qui peut causer un bouchon dans le conduit auditif.

Voici quelques facteurs qui peuvent contribuer à la production d'un bouchon de cérumen :

- L'utilisation de coton tige pour nettoyer l'oreille ;
- L'augmentation de la quantité de poils à l'intérieur du canal auditif ;
- Le port d'un appareil auditif ou de bouchons (earplug) protecteurs ;
- La conservation d'un haut taux d'humidité dans le conduit auditif.



Conseils d'usage :

- Après le bain, la douche ou la baignade, toujours bien assécher le conduit auditif ;
- Appliquer un des produits énumérés dans l'encadré ci-bas selon les recommandations ;
- Si, après avoir appliqué l'un de ces produits durant une semaine, vous constatez toujours un malaise au niveau de votre (vos) oreille(s), il est préférable de se présenter dans une clinique médicale ou dans votre CLSC où l'on pourra procéder à une évaluation de la situation et au retrait du bouchon de cérumen s'il y a lieu.

<i>Produits</i>	<i>Dosage</i>	<i>Fréquence</i>
1^{er} choix		
Huile d'olive, Huile minérale, Huile d'amande (Utiliser un produit non parfumé)	Appliquer 3 à 4 gouttes	1 à 2 fois par jour pendant 3 à 7 jours précédant l'irrigation
Méthodes alternatives		
Peroxyde d'hydrogène 3 % dilué avec la même quantité d'eau (Préparer une petite quantité de solution, au moment de l'appliquer)	Appliquer 2 à 3 gouttes	2 à 4 fois par jour pendant les 5 à 7 jours précédant l'irrigation de l'oreille
Glycérine	Appliquer 2 à 6 gouttes	2 fois par jour pendant les 3 à 7 jours précédant l'irrigation de l'oreille
Cerumol (Ne pas utiliser si vous avez des allergies aux arachides) N.B. : Ce produit est efficace seulement 28 jours après l'ouverture du flacon.	Appliquer 5 gouttes	2 à 3 fois par jour pendant les 2 à 3 jours précédant l'irrigation de l'oreille.

Conseils pour l'application des produits :

- Bien redresser le canal auditif avant l'instillation pour permettre à la médication d'atteindre toutes les parties du canal ;
- Laisser la tête inclinée de 5 à 10 minutes après l'instillation; si les deux oreilles doivent être traitées, attendre ce délai avant de traiter la seconde ;
- Un léger massage de la partie antérieure de l'oreille facilite la descente des gouttes dans le canal.

Sources : Méthodes de soins infirmiers, irrigation de l'oreille. Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux [AQESSS]. (2011).