



Guide d'autosoins pour le cérumen (cire)

Cérumen (cire d'oreille)

Aperçu

Le cérumen est une substance naturelle que votre corps fabrique, qui filtre et piège les débris pour protéger votre conduit auditif d'une infection potentielle. Il varie en couleur de clair à brun foncé ou orange.

Un bouchon de cérumen n'est pas un problème sérieux, plus une nuisance. Vous n'avez besoin d'enlever le cérumen que si cela provoque des symptômes, tels qu'une perte de l'ouïe, un bourdonnement dans les oreilles (acouphènes) ou lors de la pose d'une prothèse auditive. La plupart des problèmes de cérumen peuvent être traités à domicile.

Important

Le cérumen ne causera pas de blocage à moins qu'il soit enfoncé, surtout si vous utilisez des cotons-tiges, des épingles à cheveux ou d'autres petits appareils et que vous poussez la cire profondément dans le conduit auditif. N'essayez PAS de nettoyer le conduit auditif avec ces articles, car cela pourrait appuyer davantage la cire contre le tympan. Cela pourrait même causer une infection de l'oreille.

Causes d'un bouchon de cérumen

Plusieurs facteurs peuvent causer une accumulation inhabituelle du cérumen:

- Certains problèmes de santé peuvent affecter la forme de l'intérieur de l'oreille et rendre difficile le déplacement de la cire.
- Un conduit auditif étroit – Le conduit auditif d'une personne peut se rétrécir après une blessure à l'oreille ou après des infections graves ou multiples de l'oreille.
- Au fur et à mesure que les gens vieillissent, la consistance du cérumen peut devenir plus dure et plus épaisse, ce qui rend plus difficile le déplacement hors de l'oreille.
- Le nettoyage de l'oreille avec des cotons-tiges, des outils étroits ou pointus, qui peuvent pousser la cire plus profondément dans l'oreille, peut provoquer une obstruction complète chez certains individus.
- Une production excessive de cérumen est provoquée, surtout lorsque l'eau est coincée dans l'oreille ou lorsqu'elle est blessée.
- Les appareils auditifs, ou les écouteurs peuvent causer une constriction du cérumen s'ils sont utilisés pendant une période prolongée.

Les symptômes d'un bouchon de cérumen

- Problèmes d'audition
- Douleur ou sensation de plénitude dans l'oreille
- Sensation que l'oreille est bloquée ou bouchée
- Entendre un bourdonnement dans l'oreille (acouphène)
- Étourdissement
- Démangeaison

Ces symptômes peuvent se produire dans une ou les deux oreilles.

Important

- N'essayez **PAS** d'enlever le cérumen si vous avez des signes d'infection (une douleur, une enflure, une rougeur ou un écoulement de l'oreille)
- N'essayez **PAS** d'enlever le cérumen si vous pensez avoir un tympan rompu, si vous avez subi une chirurgie de l'oreille ou si vous avez des tubes dans les oreilles.
- **NE PAS** utiliser de dispositifs d'irrigation dentaire, comme un Water Pik, car cela peut endommager le conduit auditif et rompre le tympan.

Autosoins

La plupart des problèmes de cérumen peuvent être traités à domicile.

Gouttes pour les oreilles

- Verser quelques gouttes d'huile minérale ou d'huile d'olive tiède dans l'oreille deux fois par jour.
- Allongez-vous avec l'oreille affectée vers le haut pendant 10 minutes pour permettre aux gouttes de pénétrer dans l'oreille.
- **Assurez-vous que l'huile soit tiède, car le liquide froid peut causer de la douleur et/ou des étourdissements.**
- Lorsque le cérumen est mou, une douche tiède suffit généralement à l'éliminer ; laissez l'eau couler dans l'oreille, puis penchez la tête pour laisser le cérumen s'écouler.
- Vous ne verrez pas nécessairement le cérumen s'écouler ; il peut s'écouler sans que vous le remarquiez.

Vous pouvez poursuivre le traitement à l'huile pendant n'importe quelle durée, mais une à deux semaines suffisent généralement.

Quand devrais-je contacter la clinique?

Appelez la clinique si l'un des événements suivants se produit:

- Un saignement ou écoulement nouveau ou qui s'aggrave.
- Nouveaux symptômes, tel qu'une perte auditive ou des étourdissements.
- Des signes d'infection, y compris des frissons ou une fièvre de 38°C (100.4°F) ou plus.
- Les symptômes sont plus fréquents ou plus graves.

L'irrigation de l'oreille

L'irrigation de l'oreille n'est recommandée que dans de rares cas où les gouttes pour l'oreille n'ont pas fonctionné. L'irrigation des oreilles peut entraîner des infections de l'oreille, une perforation du tympan ou des bourdonnements d'oreille (acouphènes), c'est pourquoi elle n'est pratiquée que dans des circonstances exceptionnelles. Si vous pensez que vous avez du cérumen qui persiste malgré toutes les instructions d'autosoins, veuillez contacter l'infirmière pour en discuter et déterminer si un rendez-vous est nécessaire.

Y a-t-il des frais pour l'irrigation ?

Oui, les frais sont de 25\$ par séance d'irrigation. L'irrigation de l'oreille n'est pas couverte par le Programme d'assurance maladie de l'Ontario (OHIP), sauf en cas de nécessité médicale.

Qui dois-je contacter si j'ai d'autres questions ?

Si vous avez des inquiétudes, contactez la clinique au 613-446-7677 afin de discuter avec l'équipe des soins infirmiers. Vous pouvez aussi consulter un pharmacien.

Si la clinique est fermée et que votre préoccupation est urgente, appelez Info-Santé en composant le 811.

Ce document ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de la santé.

« *Participez plus activement à la gestion de votre propre santé* »