

Faut-il ou pas se nettoyer les oreilles ? Les spécialistes déconseillent l'utilisation du coton-tige



Nous avons tendance à utiliser trop de cotons-tiges ce qui crée assez souvent des lésions dans notre canal auditif. Ces derniers seraient même dangereux pour notre ouïe. Le cérumen est en fait très utile au bon fonctionnement de nos oreilles.

Avec Mireille Tardy

Atlantico : Depuis notre enfance, nos parents nous apprennent à enlever le cérumen présent dans nos oreilles par hygiène. Quelle est l'utilité du cérumen pour notre canal ORL ?

Mireille Tardy : L'oreille n'a pas besoin d'être nettoyée car elle se suffit à elle-même. La peau du conduit auditif est revêtue de petits poils, les cellules sont de type cutanées sur lesquelles il y a une sécrétion de cérumen. L'association du cérumen et de ces petits poils repousse la poussière vers l'extérieur et c'est ainsi que nos oreilles se nettoient. En définitive nos oreilles se suffisent à elles-mêmes. Le cérumen est utile à notre oreille et nous avons tendance avec un coton-tige à le repousser vers l'intérieur, c'est ainsi qu'il devient problématique, notre action est négative par rapport à notre physiologie. Le cérumen colle et les petits poils repoussent vers l'extérieur les saletés.

Une étude de l'Académie Américaine d'oto-rhino-laryngologie décrit cette mauvaise pratique. Pourquoi cet outil du quotidien n'est pas nécessairement bon pour nous ?

Le coton enlève la lubrification de ce cérumen utile à nos oreilles. Il dessèche la peau en plus de mal la nettoyer, favorisant ainsi l'eczéma ou d'autres problèmes cutanés de ce type. Si notre utilisation se résumait à un passage sur l'oreille externe nous pourrions enlever ce que le cérumen a expulsé et ce ne serait pas un problème. Mais le coton-tige est mauvais pour deux raisons. D'une part nous l'enfonçons car nous voulons absolument tout nettoyer ce qui est très mauvais et d'autre part le coton enlève la lubrification du cérumen. Car nous enfonçons trop le coton-tige et pouvons nous faire mal en touchant le tympan, ce qui peut être très douloureux. Le moindre effleurement mobilise l'insertion tympanique et occasionne une vive douleur. Juste avec un coton-tige nous pouvons nous exposer à une déchirure qui va provoquer des saignements. A part si vous êtes obsédé du nettoyage, l'enfoncement ne va pas causer de déchirure, cependant un simple faux mouvement peut créer des lésions. Ce n'est pas très fréquent mais cela peut arriver assez facilement.

De façon plus commune les lésions cutanées, dessèchements, risques d'eczéma peuvent facilement s'aggraver avec la sur utilisation de cet ustensile. C'est un cercle vicieux qui peut aboutir à des lésions du canal auditif qui peuvent devenir graves.

La plupart des bouchons qui entraînent des pertes d'audition et qui doivent être obligatoirement retirées par un ORL, sont des lésions créées par l'utilisation de cet instrument. A force de repousser le cérumen il se bloque dans le conduit auditif ce qui peut à terme être nocif. Chez l'enfant comme chez l'adulte c'est un phénomène commun.

Selon vous, quelle est la meilleure méthode pour se nettoyer les oreilles ?

La meilleure méthode est l'abstention de toute méthode. Le canal auditif est prévu pour s'auto nettoyer, il n'a donc pas besoin de nous. Le système cutané et la sécrétion de cérumen lui suffisent. Les gens ont cette impression que l'oreille est sale et veulent tout nettoyer, hors il est préférable de laisser faire la nature. Les nouveaux produits qui promettent un nettoyage de l'oreille sont tout aussi nocifs car ils détruisent le cérumen et irritent la peau.