

Les infections de l'oreille et la plongée font mauvais ménage!

C'est l'hiver, mais une poignée de plongeurs européens continue encore et toujours à s'immerger malgré les températures froides qui ont enveloppé le continent. Ils sortent de l'eau et grimpent dans le Zodiac, enlèvent la cagoule de leur combinaison sèche pour soulager quelque peu la pression dans le cou et pouvoir parler librement avec leurs compagnons, assis dans le Zodiac qui entame son retour vers le port. Que cela implique-t-il pour les oreilles ? De l'eau froide pénètre dans le conduit auditif, qui est également exposé à l'air froid, au vent et parfois à la pluie. C'est là que les problèmes commencent. Peut-être pas après la première plongée, mais éventuellement à la fin d'une série ou du week-end. Pendant ce temps, d'autres plongeurs trouvent refuge au chaud dans des destinations tropicales, où les oreilles ne sont guère mieux ménagées : de l'eau riche en plancton et en algues, puis la douce sensation du vent dans les cheveux... et dans les oreilles ! Même dans ce cas, après quelques jours de plongée, des problèmes d'équilibre peuvent apparaître et s'accompagner d'une sensation d'oreille pleine qui devient de plus en plus intense, puis de perte auditive (sons étouffés), de douleurs dues à la pression ou encore de démangeaisons et d'acouphènes. Des semaines de vacances de perdues ? Pas forcément, si vous savez comment soigner ce problème ennuyeux, et surtout comment le prévenir. Nous avons demandé au Dr Marta Frigo, spécialiste ORL et contact DAN Europe pour cette branche de la médecine, de nous éclairer à ce sujet.

Dr Frigo, quelle est la cause de ce problème qui tourmente si souvent les plongeurs ?

Nous parlons de l'otite externe, également appelée oreille du nageur. Il s'agit d'une infection de l'oreille externe, qui se compose du pavillon et du conduit auditif. Ce dernier est l'unique structure terminée en cul-de-sac du corps humain. Il prend la forme d'une petite poche recouverte de peau à la fois chaude, moite et sombre : un environnement parfait pour la prolifération des microbes. L'infection de l'oreille externe représente 20 à 25 % des infections de l'oreille et connaît un pic en été. Les catégories à risque sont les personnes souffrant d'une affection les y prédisposant et celles qui pratiquent un sport nautique. Ajoutons que 90 % des infections de l'oreille externe sont bactériennes (staphylocoque ou *Pseudomonas aeruginosa*) tandis que les 10 % restantes sont fongiques (*Candida* ou *Aspergillus*), voire, dans quelques cas rares, virales.

Comment l'organisme se défend-il face à ces bactéries, ces champignons ou ces virus ?

Heureusement, le conduit auditif dispose de défenses spéciales : la production de cérumen qui revêt le conduit d'une substance contenant notamment du lysozyme, une enzyme qui inhibe le développement des bactéries et champignons. Le cérumen, riche en lipides, est également hydrophobique (repousse l'eau), empêchant l'eau de pénétrer dans la peau et de provoquer une macération.

Ce problème touche-t-il davantage les plongeurs que les autres personnes ?

Après une exposition prolongée à une eau potentiellement contaminée ou riche en plancton, les plongeurs sont cinq fois plus susceptibles de développer une infection de l'oreille externe que les non-nageurs. Par contre, le risque reste le même entre plongeurs et les adeptes du snorkeling étant donné que le problème n'est pas lié à l'hyperbarisme (la pression), mais bien au contact avec l'eau, en particulier à la surface.

Quels facteurs peuvent favoriser le développement d'une otite externe ?

On distingue les facteurs externes et les facteurs individuels. Les facteurs externes sont : l'hydratation (exposition fréquente à l'eau, transpiration excessive, taux élevé d'humidité), la contamination de l'eau par des bactéries, une température et une humidité élevées, une élimination mécanique/traumatique du cérumen (p. ex. à l'aide de cotons-tiges), et la présence de corps étrangers dans le conduit auditif.

Les facteurs systémiques/localisés sont : une dermatite découlant d'une réaction allergique ou due à des substances irritantes, le psoriasis, une dermatite séborrhéique, l'acné, le lupus érythémateux, le diabète insulino-dépendant et l'immunodéficience.



Comment peut-on la soigner ?

Dans le cas d'une simple infection bactérienne de l'oreille externe, sans complications telles que la fièvre ou une infection des tissus environnants, un traitement localisé à base d'antibiotiques et de stéroïdes suffit. Les antibiotiques les plus efficaces sont les fluoroquinolones (ciprofloxacine, ofloxacine,...).

En cas d'otite fongique, il convient d'utiliser des gouttes antifongiques et de rincer l'oreille avec une solution acidifiante. Si l'infection s'étend aux tissus environnants, la prise de fluoroquinolones et d'antifongiques par voie orale peut s'avérer utile.

Quelles sont les mesures de prévention recommandées ?

La prévention est la meilleure façon d'aborder le problème, car une infection de l'oreille externe signifie l'interruption des plongées et peut par conséquent ruiner un séjour ou une croisière de plongée.

La prévention est fondamentale pour les personnes présentant les facteurs de risque mentionnés précédemment. Tout d'abord, il convient d'observer une bonne hygiène du canal auditif, qui passe par la

suppression de toute accumulation de cérumen ou de saleté. Rappelons toutefois qu'un nettoyage obsessionnel du conduit auditif n'est pas bénéfique, et peut même s'avérer contre-productif, étant donné qu'un frottement fréquent de la peau du conduit peut provoquer des micro-abrasions laissant une porte ouverte aux bactéries. Par ailleurs, le cérumen n'est pas une accumulation de saletés venant de l'extérieur, comme certains pourraient le penser, mais bien une substance sécrétée par les glandes ciliées situées dans le canal auditif et qui protège l'oreille contre les infections tant craintes. Ce n'est qu'en cas de bouchon de cérumen qu'il est nécessaire de se rendre chez un ORL pour l'extraire.

Étant donné que des facteurs localisés tels qu'une dermatite ou le psoriasis peuvent entraîner une desquamation cutanée importante ainsi qu'une peau sèche privée de cérumen, la prévention consiste en l'application d'huiles otologiques afin de recréer le film lipidique faisant défaut. Des gouttes peuvent être appliquées le matin après ou avant les plongées ou après la natation.

Après l'exposition à l'eau de mer ou de piscine, il est conseillé de nettoyer les conduits auditifs à l'eau courante, puis de les sécher délicatement (à l'aide de papier de toilette ou d'un sèche-cheveux réglé sur le niveau le plus faible) afin d'éliminer les résidus d'eau salée ou de chlore. Il ne faut jamais utiliser de cotons-tiges ou d'objets similaires. Ensuite, il peut être utile d'utiliser des gouttes afin d'acidifier et de sécher le conduit auditif externe (alcool borique 3 %, acide acétique 5 % et acide isopropylique 85 %).

Que pensez-vous de l'utilisation de bouchons d'oreille ventilés ou de masques munis de protections d'oreille ?

Pour les personnes qui sont prédisposées aux infections de l'oreille externe et qui plongent fréquemment, comme les guides ou moniteurs de plongée professionnels, en plus d'un traitement préventif localisé, il est recommandé d'utiliser un masque muni de protections d'oreille (comme le Proear). Celui-ci recouvre complètement le pavillon et le conduit auditif, évitant tout contact avec l'eau, tout en permettant d'équilibrer les oreilles grâce aux fins tubes flexibles qui relient les protections d'oreille à la cuve du masque.

Avec les bouchons d'oreille ventilés (munis d'un orifice/valve), l'eau s'infiltré progressivement, de telle sorte qu'il existe un contact (bien que réduit) entre l'eau et la peau.

Pour toute activité réalisée uniquement à la surface, comme le snorkeling, les bouchons d'oreille ou une cagoule serrante suffisent.

Comme tous les plongeurs le savent, les oreilles ont une influence importante sur la plongée, tant en termes d'équilibrage que de risque d'infection, au point de pouvoir empêcher un plongeur de s'immerger. Suivez simplement les mesures de prévention qui s'imposent, et vos oreilles vous laisseront pleinement profiter de votre week-end ou séjour de plongée!

Avant votre départ, assurez-vous d'être en ordre d'affiliation à DAN ! Si ce n'est pas le cas, vous pouvez devenir membre ou renouveler votre affiliation à l'adresse www.daneurope.org.

L'affiliation à DAN englobe des services fournis par le plus grand réseau international d'assistance aux plongeurs, où qu'ils se trouvent dans le monde et quelle que soit l'urgence à traiter.