

OREILLES PROPRES

Nous sommes tous d'accord, l'idéal avant une plongée est d'avoir les conduits auditifs propres et les oreilles moyennes qui passent bien. Mais comment se nettoyer les oreilles sans faire plus de mal que de bien ?

RUPTURE DU TYMPAN

Un bouchon de cérumen peut provoquer un blocage d'air entre le bouchon et la membrane tympanique (tympan). Ce qui peut conduire à une situation où vous ne parvenez pas à équilibrer vos oreilles, que ce soit à la descente ou à la remontée d'une plongée. Cet emprisonnement de l'air peut provoquer une perforation « explosive » de la membrane tympanique, consistant en une déchirure vers l'extérieur plutôt que la perforation vers l'intérieur que l'on rencontre le plus souvent, avec introduction d'eau.

VERTIGES

Un bouchon de cérumen peut également éviter le refroidissement de l'une des deux oreilles alors que l'autre est naturellement refroidie par l'eau emplissant le conduit auditif. Cette situation peut causer des vertiges en raison de la différence de température entre les deux oreilles. Enfin, un bouchon peut favoriser l'infection en retenant l'humidité et en provoquant une macération des tissus ou le ramollissement de la peau du conduit auditif.

BREF, COMMENT FAUT-IL SE NETTOYER LES OREILLES ?

LES MÉTHODES INAPPROPRIÉES

Commençons par ce qu'il ne faut PAS faire. Évitez d'utiliser des cotons-tiges. J'ai souvent retrouvé des bouts de coton qui s'étaient détachés de la tige et s'étaient enfoncés dans le conduit auditif du patient sans que celui-ci ne s'en aperçoive. Cette situation peut évoluer en l'espace de quelques jours en une infection grave du conduit auditif : le coton retient l'humidité et des bactéries se développent entre les fibres. Dans ce type de cas, les antibiotiques oraux ou topiques ne servent à rien ; seul le retrait du coton peut résoudre le problème. Le coton doit être extrait au moyen d'une pince ou d'un crochet à angle droit par un médecin qualifié, de préférence à l'aide d'un microscope opératoire conçu pour l'observation de zones étroites comme l'oreille interne.

N'essayez jamais de l'extraire vous-même. Ce faisant, vous risqueriez d'enfoncer le coton plus loin et d'endommager, voire de déchirer le conduit auditif ou le tympan. Les cotons-tiges ont une ressemblance fonctionnelle frappante avec la tige en métal utilisée au XIXe siècle pour pousser la balle et la bourre dans le canon d'un fusil. La même chose se produit dans l'oreille : le coton-tige pousse le cérumen plus loin dans le conduit auditif, ce qui complique généralement son extraction. Vous comprenez donc qu'il est préférable de ne pas utiliser ce genre de dispositif. Si vous en ressentez toutefois le besoin, veillez à ne pas vous trouver derrière une porte, près de jeunes enfants (qui aiment courir et sauter dans tous les sens) ou sur un bateau qui tangue, afin d'éviter que le coton-tige ne s'enfonce d'un coup contre votre tympan. Et bien que cela puisse paraître évident, évitez de répondre au téléphone alors que le coton-tige se trouve dans votre oreille !

La seule sonnerie que vous risquerez d'entendre après cela est un bourdonnement dans votre oreille. En tant que médecin, j'ai déjà eu affaire à ce type de cas et bien d'autres encore. Qu'en est-il d'une extrémité de crayon munie d'une gomme ? Mauvaise idée également puisque la gomme peut se détacher du crayon et rester bloquée dans le conduit auditif. (La gomme est conçue pour être appuyée contre une feuille et non pour subir une traction provoquant son détachement du crayon, comme c'est le cas lorsque le crayon est retiré du conduit auditif.) Pas plus tard qu'aujourd'hui, j'ai extrait un morceau de cure-dent qui pointait

vers le tympan dans le conduit auditif d'un patient. Il ne s'était même pas rendu compte de la présence du bout de bois. S'il avait utilisé un coton-tige potentiel dans cette situation, le morceau de cure-dent aurait probablement perforé son tympan. Heureusement, l'on s'en est aperçu avant que cela ne se produise.

INFECTIONS PAR DES INSECTES

Il peut arriver que des insectes s'introduisent dans les oreilles de personnes dormant à l'extérieur ou dans des environnements chauds. J'ai déjà vu de petits escargots ou des tiques ou, plus couramment, des insectes volants ou des cafards qui cherchent de petits recoins où s'abriter. Ces petites bêtes peuvent en effet élire domicile dans les oreilles des êtres humains. Ce genre d'expérience peut être effrayant. Il vous faudra garder la tête froide pour extraire l'insecte, en particulier s'il bouge encore ou vous pique. La première priorité est de l'immobiliser. À l'hôpital, je vaporise un anesthésiant local pour abrutir l'insecte. Vous pouvez également utiliser de l'alcool à friction, qui noiera rapidement l'insecte et nettoiera le conduit auditif par la même occasion.

Après irrigation du conduit auditif, la suite des opérations est assez délicate, voire risquée ; agissez dès lors avec délicatesse lorsque vous extrayez l'insecte. Je rappelle qu'il est préférable de faire appel à un médecin qualifié qui dispose d'un microscope et d'instruments appropriés. Dans la plupart des cas, l'insecte fait face au tympan, ce qui rend son extraction plus difficile. Dans la pratique, l'une des méthodes utilisées est l'aspiration de l'insecte au moyen d'une seringue à aspiration remplie d'une solution à base d'eau chaude savonneuse (shampooing pour bébé) et de peroxyde d'hydrogène. Ceci permet d'éjecter l'insecte. Si l'insecte n'est pas retiré à temps et qu'une infection se développe, l'extraction est beaucoup plus difficile. Le cas échéant, il faut immédiatement consulter un médecin. Dans tous les cas, il faut s'y prendre le plus tôt possible.

LA MÉTHODE APPROPRIÉE

En conclusion, comment faut-il se nettoyer les oreilles? Lors de votre toilette, pensez de temps à autre à rincer vos oreilles à l'aide d'une seringue contenant une solution à base d'eau savonneuse et de peroxyde d'hydrogène. Lors d'un séjour de plongée, rincez-vous les oreilles à l'aide d'une mixture à base de vinaigre blanc et d'alcool à friction (50-50) à la fin de votre journée de plongée. Ceci permet de nettoyer le conduit auditif et d'acidifier ou de modifier l'équilibre pH de cette zone pour la rendre moins propice à une infection bactérienne. Vous réduirez également le risque d'otite externe (également appelée « oreille du nageur »). Pour sécher vos oreilles, vous pouvez également utiliser un sèche-cheveux. Une bonne méthode consiste à pencher la tête sur le côté puis à la relever pour tendre le conduit auditif, puis de souffler de l'air chaud dans le conduit auditif pendant cinq minutes. Souvenez-vous que prendre soin de ses oreilles est tout aussi important que de prendre soin de son équipement de plongée.