# Que peut-on mettre dans ses oreilles ?

*Note de la rédaction*

Voici le dernier article de notre série Equaleasy, issue d'un cours sur l'équilibrage des oreilles développé en collaboration entre DAN Europe et le champion d'apnée Andrea Zuccari. C'est aussi le premier article à être publié sans Andrea. Il a tragiquement disparu à la suite d'une plongée en bouteille pour effectuer la maintenance d'une plateforme d'apnée à Sharm-el-Sheikh, en Egypte, le 28 août dernier. DAN Europe pleure la perte d'un grand ami et proche collaborateur, et nous sommes de tout cœur avec les proches d'Andrea. Nous ne l'oublierons pas.

---

Les plongeurs ont une relation particulière avec leurs oreilles. Ils en prennent presque autant soin que de leur matériel. Tout mauvais traitement de cette partie du corps n'est pas intentionnel, mais résulte généralement d'erreurs ou d'oublis.

## De fameux ingrédients comestibles

Il convient de rappeler que le vinaigre est l'un des ingrédients les plus prisés des marins et des plongeurs : il élimine les incrustations, neutralise les nématocystes de méduses et, bien que le mécanisme d'action soit inconnu, il renforcerait le système immunitaire et préviendrait l'hypertension artérielle. Un autre produit bien connu, du moins dans le bassin méditerranéen, est l'huile d'olive : elle lutte contre le cholestérol et les grecs de l'Antiquité l'utilisaient à la place du savon ou comme soin de beauté. Plus récemment, grâce à ses propriétés émollientes et imperméabilisantes, l'huile d'olive a été utilisée pour apaiser les coups de soleil. Pendant longtemps, ces deux ingrédients composant de délicieuses vinaigrettes ont été considérés comme la panacée contre les problèmes d'oreilles. Pourtant, tant le vinaigre que l'huile d'olive peuvent contenir des allergènes, d'origine naturelle ou provenant de conservateurs, susceptibles de déclencher des irritations. Les produits pharmaceutiques, plus efficaces, raffinés, bien dosés et sûrs, sont préférables aux ingrédients de cuisine.

## L’entretien des oreilles

Considérer l’oreille comme un élément de son équipement n’est pas sans fondement : l’oreille est exposée aux agressions des micro-organismes présents dans l’eau et aux variations de pression. De nombreux plongeurs prennent soin de leurs oreilles de la même manière qu’ils prennent soin de leur stab et de leur détendeur : ils les rincent après la plongée.

Certains plongeurs bien informés traitent également leurs oreilles avec une solution maison avant et après chaque plongée, à titre préventif. À l’exception des piscines, toutes les étendues d’eau abritent de grandes quantités de micro-organismes, allant du plancton aux bactéries, qui peuvent être à l’origine d’une infection du conduit auditif. Les ingrédients composant le remède idéal sont connus depuis les débuts de la plongée sous-marine et sont faciles à trouver : de l’eau, de l’alcool et du vinaigre, ou plutôt : de l’acide acétique glacial ou de l’acide acétique pur. Comme souvent, les proportions sont cruciales. DAN recommande 5 % d’acide acétique glacial, 10 % d’eau et 85 % d’alcool. L’acide crée un environnement inhospitalier pour les bactéries, tandis que l’alcool aide l’eau à s’échapper des cellules.

## Quelques gouttes de plus

Les bouchons de cérumen, comme certains plongeurs en ont malheureusement fait l’expérience, peuvent empêcher d’égaliser, avec des conséquences potentiellement graves pour le tympan et donc l’audition. Les bouchons de cérumen doivent être ramollis avec des gouttes de glycérine.

Mais attention : une sensation auditive atténuée et une sensation d’oreille bouchée ne sont pas nécessairement le symptôme d’une accumulation de cérumen. Elles peuvent également être la conséquence d’un dysfonctionnement tubaire, c’est-à-dire d’un problème au niveau de l’oreille moyenne.

Après une plongée au cours de laquelle vous avez rencontré des difficultés d'égalisation, vous devriez envisager que le problème puisse être dû à une inflammation des trompes ou qu'une sécrétion ait pu adhérer au tympan à l'intérieur de celui-ci. Ceci n'est qu'un des nombreux cas où il est préférable de consulter un spécialiste avant d'entreprendre quoi que ce soit.

D'autres cas concernent une infection de l'oreille externe : S'agit-il d'une infection bactérienne, virale ou fongique ? Environ 90 % des infections de l'oreille externe sont d'origine bactérienne, 10 % sont d'origine fongique et les infections virales sont rares. Chaque type d'infection nécessite un traitement différent.

La question la plus importante est de savoir si le tympan est endommagé. En cas de perforation, même minime, les gouttes peuvent aggraver la situation. Les remèdes « bio » ou « naturels » vendus dans les herboristeries et, hélas, même dans certaines pharmacies, peuvent provoquer des allergies.

## Les experts sont d'accord

Les gouttes d'une préparation « galénique » à base de vinaigre, d'eau et d'alcool, appliquées dans le conduit auditif avant et après la plongée, se révèlent très utiles et peuvent être utilisées sans problème. Les gouttes anti-démangeaisons peuvent également être utilisées en l'absence d'autres symptômes. En cas de démangeaisons, ou pire, de gêne ou de douleurs intenses, il est préférable de ne pas introduire de préparations maison avant d'avoir consulté un spécialiste.

En résumé : La prévention est l'affaire du plongeur, le traitement celle du spécialiste.

---

**À propos de l'auteur**

Membre DAN depuis 1997, Claudio Di Manao est un instructeur de plongée PADI et IANTD. Il est l'auteur d'une série d'ouvrages et de nouvelles sur la plongée, notamment Shamandura Generation, un portrait exaltant de la communauté de plongée à Sharm el Sheik. Il collabore avec des magazines, des radios et des journaux, pour lesquels il écrit et parle sur des sujets qui lui tiennent particulièrement à cœur, comme la sécurité de la plongée, l'environnement marin et les voyages.

---

**Traductrice :** Florine Quirion