

Stop aux gouttes auriculaires!

Les lésions des oreilles et des sinus constituent les troubles les plus courants parmi les élèves et les plongeurs débutants.

Il arrive souvent que les plongeurs se plaignent d'une sensation d'oreille pleine lorsqu'ils remontent à la surface. Ils décrivent leur gêne comme l'impression d'avoir encore de l'eau dans les oreilles ou d'avoir les oreilles bouchées ou congestionnées. Certains patients se plaignent également de douleur. Ceux-ci doivent être gérés différemment de ceux se plaignant uniquement d'une sensation d'oreille pleine ou de symptômes similaires.

Les lésions du tympan

La douleur, contrairement à la sensation de pression ou d'oreille pleine, peut indiquer une lésion plus grave. Mais quelles sont les causes les plus communes des douleurs auriculaires associées avec la plongée ? Le suspect numéro un est une perforation (ou rupture) du tympan. Un équilibre insuffisant des oreilles entraîne une augmentation de la pression sur le tympan, généralement à la descente (barotraumatisme de l'oreille moyenne), bien que cela puisse se produire également à la remontée (on parle alors de « barotraumatisme à la remontée »). Si le problème n'est pas résolu au moyen d'un équilibre approprié, l'augmentation de la pression peut provoquer une rupture du tympan, avec écoulement de sang (pas toujours visible) dans le conduit auditif externe. La rupture du tympan rend l'oreille moyenne vulnérable aux infections et irritations ultérieures. Un barotraumatisme sévère de l'oreille moyenne peut également se produire sans perforation du tympan, et être tout aussi douloureux. De nombreux plongeurs pensent qu'en cas de douleur, l'application de simples gouttes auriculaires suffit, mais ce n'est pas le cas.

Nous allons vous expliquer pourquoi : les gouttes disponibles sans ordonnance ou préparées chez soi sont destinées à *prévenir* l'oreille du nageur (ou otite externe, une infection du conduit auditif externe). L'accent est mis sur la prévention. En effet, ces gouttes n'ont aucun effet thérapeutique en cas de lésion. Pratiquement toutes les gouttes, quelle que soit leur origine, contiennent une quantité variable d'alcool. Si le tympan est réellement perforé, les gouttes pénètrent dans l'oreille moyenne à travers le tympan perforé. L'oreille moyenne étant déjà très irritée et sensible, l'alcool ne fait qu'augmenter temporairement la douleur. C'est comme si l'on appliquait de l'alcool sur une blessure ouverte. Toute personne qui en a déjà fait l'expérience se souviendra à quel point cela peut être douloureux. La pénétration de liquides froids dans l'oreille moyenne ou dans le conduit auditif peut provoquer des vertiges, des nausées et même des vomissements jusqu'à ce que les liquides se soient réchauffés au contact avec l'organisme. Même en l'absence d'une perforation, l'alcool peut entraîner des douleurs en raison de la forte irritation du tympan. Il est peu probable que les gouttes aggravent la lésion, mais elles ne sont d'aucune aide dans ce genre de cas et peuvent provoquer des douleurs inutiles.

Dans quelques rares cas, un plongeur peut présenter une accumulation de cérumen agissant comme un bouchon d'oreille et créant un espace aérien entre ce dernier et le tympan, rendant l'équilibre de l'oreille moyenne impossible. À la descente, la pression peut pousser le bouchon de cérumen plus loin encore dans le conduit auditif et provoquer une douleur. À nouveau, les gouttes utilisées pour prévenir l'otite externe ne sont pas (ou guère) utiles dans cette situation.

Sensation d'oreille pleine

Qu'en est-il des plongeurs qui ne se plaignent d'aucune douleur mais qui ont une sensation d'oreille pleine ? Des gouttes seraient-elles appropriées en l'absence de douleur ? En cas d'équilibre inefficace,

l'augmentation de la pression hydrostatique provoque un bombement du tympan vers l'intérieur, ce qui crée un effet de vide. Selon les lois de la physique, les vides ne sont pas particulièrement soutenables. Des liquides et du sang commencent dès lors à remplir l'espace. Simultanément, les trompes d'Eustache commencent à se comprimer, rendant l'équilibrage encore plus difficile, voire impossible. Les liquides/le sang sont alors bloqués à l'intérieur de l'oreille moyenne, ce qui entraîne la sensation d'oreille pleine ou d'avoir « de l'eau dans l'oreille ». Les liquides ne se trouvent toutefois pas dans le conduit auditif externe. Dans de tels cas où le plongeur se plaint d'une sensation d'oreille pleine sans douleur, les gouttes destinées à prévenir l'otite externe ne provoqueront pas de douleur, mais n'auront aucun effet thérapeutique étant donné que le problème ne se situe pas au niveau du conduit auditif externe, mais au niveau de l'oreille moyenne. Un tympan intact empêchera les gouttes d'atteindre l'oreille moyenne, mais qu'elles soient susceptibles ou non d'augmenter la gêne ressentie, il n'y a aucune raison de penser qu'elles puissent contribuer à alléger les symptômes. Il est en outre extrêmement important d'indiquer au plongeur qui se plaint de l'un ou l'autre des symptômes mentionnés plus haut d'éviter toute nouvelle tentative d'équilibrage, au risque d'aggraver la situation. Le mieux qu'il a à faire est sans conteste d'interrompre sa plongée.

Tout plongeur présentant des symptômes auriculaires après une plongée, en particulier de la douleur, doit impérativement se faire examiner par un médecin. Un examen médical est d'autant plus important si le plongeur se plaint d'une perte auditive et/ou d'acouphènes. En cas de tympan perforé, un traitement prompt réduira le risque d'irritation et d'infection ultérieures. En l'absence d'une perforation du tympan, le médecin pourra prendre les mesures nécessaires pour gérer la douleur, favoriser la guérison et éliminer le risque d'aggravation. Mais avant tout, il est important de se rappeler que la plupart des gouttes auriculaires sont destinées à prévenir l'otite externe, et non à guérir les lésions auriculaires quelles qu'elles soient.

Apprenez-en davantage sur vos oreilles et sur la façon d'en prendre soin en plongée, en participant au séminaire DAN en ligne intitulé [Les oreilles et la plongée](#).

Pour en apprendre davantage

[Cleaning the outer ear for divers](#), by Alfonso Bolognini, AlertDiver.eu, 2008; 3: pp.11,12