

SOINS DES OREILLES

La présence de cérumen, communément appelé « cire » dans l'oreille est normale. Certaines personnes en produisent davantage, ce qui peut causer un bouchon dans l'oreille. Il n'est habituellement pas nécessaire de le retirer, sauf si cela vous occasionne des symptômes.

POUR PRÉVENIR LA FORMATION D'UN BOUCHON DE CIRE :

- asséchez l'entrée de vos oreilles après le bain, la douche ou la baignade;
- nettoyez l'entrée de votre oreille avec une débarbouillette;
- n'utilisez jamais de cotons-tiges ni d'objets pointus insérés à l'intérieur de l'oreille;
- évitez de mettre de la ouate dans vos oreilles.

PRÉPARATION EN VUE D'UN NETTOYAGE D'OREILLE :

- effectuez la préparation dans les 3 à 7 jours précédant la date prévue pour votre nettoyage d'oreille;
- appliquez 2 à 3 gouttes d'huile d'olive ou minérale dans votre oreille 1 à 2 fois par jour;
- vous pouvez vous procurer une solution à la pharmacie suite aux recommandations de votre pharmacien.

CONSEILS POUR L'APPLICATION DES GOUTTES :

- lavez vos mains;
- appliquez les gouttes.
 - » Adulte et enfant de 3 ans et plus : Tirez le pavillon de l'oreille vers le haut et vers l'arrière.
 - » Enfant de moins de 3 ans : Tirez le pavillon de l'oreille vers le bas et l'arrière.

AFIN DE PERMETTRE AU PRODUIT D'ATTEINDRE TOUTES LES PARTIES DU CONDUIT DE L'OREILLE :

- faites un léger massage de la partie antérieure de votre oreille pour faciliter la descente des gouttes dans l'oreille;
- laissez la tête inclinée sur le côté opposé à l'oreille traitée de 5 à 10 minutes. Si les deux oreilles doivent être traitées, attendre ce délai avant de mettre des gouttes dans la seconde;
- si vous portez un appareil auditif, appliquez les gouttes au coucher après l'avoir retiré.

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec

