

# Les bouchons de cérumen

La formation de cérumen, communément appelé cire d'oreille, est normale. Le cérumen sert à nettoyer, lubrifier et protéger le conduit auditif externe. Il s'élimine de lui-même naturellement. Toutefois, certaines personnes en produisent en plus grande quantité et l'accumulation qui durcit dans l'oreille peut former un bouchon. Celui-ci peut entraîner une diminution de l'audition, des sifflements, des bourdonnements, des vertiges ou de la douleur. Une intervention telle que le lavage d'oreille peut alors s'avérer nécessaire.

## Pour prévenir la formation de bouchons de cérumen

- **Nettoyez** le pavillon et l'entrée du conduit auditif de votre oreille avec une débarbouillette. Il n'est pas nécessaire d'aller plus loin dans l'oreille. Asséchez bien votre oreille après le bain, la douche ou la baignade.
- **N'insérez jamais** de coton-tige ou d'objets pointus dans votre oreille. Ce faisant, vous poussez le cérumen au fond du conduit, ce qui pourrait créer un bouchon.
- **Évitez** de mettre de la ouate dans votre oreille. Si elle est laissée trop longtemps, elle peut causer la formation d'un bouchon.



# Préparation à un lavage d'oreille

Dans les 3 à 7 jours précédant la date prévue pour votre lavage d'oreille, mettez, soir et matin, 2 ou 3 gouttes d'huile d'olive ou d'huile minérale dans votre oreille. Vous pouvez aussi utiliser une solution en vente libre recommandée par votre pharmacien.

Si vous portez une prothèse auditive, mettez les gouttes le soir seulement, après avoir retiré votre appareil.

**Si vous souhaitez un examen de votre oreille** pour vérifier s'il y a un bouchon de cérumen ou si un lavage d'oreille vous a été recommandé par un professionnel de la santé, vous devez prendre un rendez-vous au CLSC de votre secteur.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| • Centrale de rendez-vous secteur Vieille-Capitale  | 418-521-5833             |
| • Centrale de rendez-vous secteur Québec-Nord   | 418 628-6808             |
| • Rendez-vous secteur Baie-Saint-Paul   | 418 435-5475             |
| • Rendez-vous secteur L'Isle-aux-Coudres  | 418 438-2788             |
| • Rendez-vous secteur La Malbaie  | 418 665-6413             |
| • Rendez-vous secteur Saint-Siméon  | 418 638-2369             |
| • Centrale de rendez-vous CLSC de Donnacona,<br>de Pont-Rouge et de Rivière-à-Pierre,<br>Hôpital régional de Portneuf | 418 337-4611, poste 2599 |
| • Centrale de rendez-vous<br>CLSC de Saint-Marc-des-Carières<br>et de Saint-Ubalde                                    | 418 268-3571, poste 2599 |
| • Rendez-vous CLSC de Portneuf  | 418 285-2626, poste 2599 |