

Fiche conseils

Le bouchon de cérumen est un problème gênant mais sans gravité. Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter les récurrences.

Pour nettoyer vos oreilles :

- n'utilisez pas de coton-tige ou d'outil,
- utilisez simplement un **linge humide** pour nettoyer doucement l'orifice du conduit auditif,
- en cas de bouchons d'oreille récidivants, et en l'absence de perforation des tympans, il est possible d'effectuer des lavages à l'eau tiède sous la douche (à l'aide d'un pommeau de douche ou d'une poire d'irrigation).

Pour en savoir plus sur le bouchon de cérumen, **scannez le QR code.**



Information sur le
bouchon de
cérumen



Bien se laver les
oreilles
