

## Nettoyer les oreilles

### Bougies auriculaires

La tribu amérindienne Hopi, a laissé son nom aux bougies. La technique était aussi pratiquée dans toute l'Amérique du nord et du centre, ainsi qu'en Indonésie et en Chine.

Les bougies sont constituées de tissus (coton) et de cire, pour former un tube combustible.

La chaleur dégagée par la flamme est doucement conduite vers le conduit auditif. Le cérumen et les impuretés qui s'y trouvent sont alors amollis et aspirés dans le tube par la différence de température.

Préparer : du feu, un petit verre d'eau, des ciseaux, une soucoupe, des cotons-tiges ou cutips, et des mouchoirs.

La 1<sup>ère</sup> fois au moins, il est plus facile de se faire aider avant de réaliser le processus seul (éventuellement avec un miroir à main).

Allongé ou assis prêt d'une table, poser la tête sur un coussin, tournée sur un côté. S'installer confortablement pour bien se relaxer en même temps.

Allumer la bougie si on est seul, sinon elle sera allumée une fois en place.

Placer la bougie bien jointive dans le conduit auditif pour l'étanchéité. Appuyer suffisamment sans écraser le tuyau.

Elle va se consumer tranquillement pendant environ 5 à 10 minutes.

Quand la flamme approche de l'oreille, retirer la bougie tranquillement et la plonger dans l'eau.

Nettoyer alors l'intérieur de l'oreille pour sortir ce qui resterait de cérumen avec une petite curette (voir ci-dessous). Il est plus facile d'être aidé pour cette tâche. Les cutips (cotons-tiges) peuvent servir pour les bords de l'oreille. Ils risqueraient de pousser le cérumen dans le conduit auditif s'ils étaient utilisés à la place de la curette.

Puis découper ou dérouler longitudinalement la bougie pour en découvrir le contenu : du cérumen blanc, jaune ou orange, en plus ou moins grande quantité.

Un papier aluminium à la partie basse de la bougie, favorise la remontée du cérumen.

Recommencer pour l'autre oreille, soit à la suite, soit ultérieurement.

Une faible quantité à la 1<sup>ère</sup> bougie ne signifie pas forcément qu'il n'y a rien, mais parfois au contraire qu'il faut persévérer pour déboucher en profondeur.

Parfois, une série de bougies est nécessaire sur une courte période. Une oreille peut nécessiter plus que l'autre.

