Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

COMMENT SE LAVER LES OREILLES SANS COTONS-TIGES EN PLASTIQUE ?

ARTICLES
[*mise à jour : 01/2017*]

Se nettoyer les oreilles, un geste anodin... à l'impact insoupçonné sur l'environnement. Par quoi les remplacer et quels sont les bons gestes santé ?

Après la douche, on prend un coton-tige, on cure une oreille, l'autre... Puis hop, poubelle. Ou pire, la cuvette des toilettes. Cette habitude n'est bonne ni pour les oreilles, ni pour l'environnement.

Alternatives lavables (et donc réutilisables)

Le cure-oreille

Non, non, pas le perce-oreille. Le cure-oreille. Ce petit objet peut avoir différentes formes. Mais il présente toujours à son extrémité un « grattoir » en forme de petite cuillère. Son utilisation est simple. Il permet de récolter l'excès de cérumen sans risque de bouchons.

Peu coûteux (entre 1 et 10 euros), le cure-oreille se trouve notamment en pharmacie et en magasins écologiques. Il est souvent fait d'inox ou de métal, ce qui permet de le laver facilement, pour une bonne hygiène. Il s'agit d'un achat très avantageux, puisqu'un seul cure-oreille s'utilise pendant de nombreuses années.

L’oriculi

Un oriculi remplace de nombreux cotons-tiges. Ce type de cure-oreille se compose de bois, souvent de bambou. Son extrémité présente une petite spatule pour récolter le cérumen. Celle-ci se nettoie à l’eau savonneuse entre chaque utilisation, avant de la laisser sécher. Au prix d’environ 5 euros, il permet également de belles économies.

Quelle que soit sa forme, le cure-oreille ou oriculi est écologique. Il évite le plastique et réduit la quantité de déchets dans la salle de bain.

Cure-oreille en inox

Cure-oreille lavable. Image: www.cureoreille.com

Oriculi. Image: www.lamazuna.com

Le spray, en cas d'excès de cérumen

Le spray permet de fluidifier les sécrétions. On l’utilise lorsque l’oreille produit du cérumen en excès, pour l’éliminer plus facilement. Attention, le spray est déconseillé en cas de pathologie, de perforation du tympan ou en cas de corps étranger présent dans l’oreille[1].

Le spray naturel est l’option à privilégier, comme l’eau salée par exemple. On évitera, en revanche, les conservateurs et les gaz propulseurs. Leurs flacons nécessaires au conditionnement génèrent des déchets et rendent cette option peu écologique.

Les bougies : efficacité non prouvée

Les bougies auriculaires, ou « Hopi », ont la réputation d’assurer le bien-être et l’hygiène de l’oreille. Hautes de quelques 20 cm, ces bougies en cire d’abeilles se placent dans l’oreille, tête penchée sur le côté. De cette façon, la combustion permettrait d’aspirer le cérumen du conduit auditif.

Mais certaines études démontrent l’inefficacité de ces bougies[2]. Les spécialistes mettent aussi en garde contre les risques liés à leur utilisation[3] : brûlures, eczéma, occlusion du conduit…

Jamais sans mon coton-tige ?

Si on tient à l’usage des cotons-tiges, on privilégie alors ceux en bois ou en carton plutôt que les tiges en plastique.

Pour le coton, on peut même se tourner vers sa version bio pour éviter des désastres sur l’environnement. Des labels peuvent aiguiller pour trouver des cotons-tiges respectueux de l’environnement et/ou issus du commerce équitable : fairtrade, bio équitable, ecocert, GOTS, Ange

Bleu, etc.

Comment bien se nettoyer les oreilles ?

Le cérumen, ce liquide jaunâtre, n'est pas un ennemi. En quantité normale, il possède des propriétés protectrices, lubrifiantes et antibactériennes. Le cérumen est également un agent auto-nettoyant : il transporte les cellules mortes du tympan vers la sortie de l'oreille.[5]

Un bon nettoyage des oreilles doit être léger. Il consiste à laver le pavillon de l'oreille à l'eau, savonneuse ou non, en frottant délicatement les plis de l'oreille sans entrer dans le conduit. On peut très bien adopter ce geste sous la douche. On s'essuie ensuite soigneusement le pavillon.

Lorsque du cérumen est présent à l'entrée du conduit, l'esthétique veut que l'on en retire l'excédent… idéalement avec un spray ou un cure-oreille, comme expliqué ci-dessus. On évite d'utiliser un trombone ou tout autre objet insolite et on prend soin de rester au bord du conduit. Il est conseillé de se curer les oreilles 1 à 2 fois par semaine maximum.[6]

Quant au nettoyage du conduit, il vaut mieux le laisser aux spécialistes, qui déconseillent d'ailleurs souvent l'usage des cotons-tiges. Le risque est de mal les utiliser et de pousser le cérumen vers l'intérieur de l'oreille. Avec le temps, l'accumulation de cérumen peut former des bouchons.

Considéré comme un geste anodin, le nettoyage des oreilles doit se faire avec la plus grande prudence. Il se pratique au calme, surtout lorsqu'il s'agit d'enfants. Il est important de respecter une distance de sécurité avec le tympan, sans quoi il pourrait être endommagé.[7]

Les cotons-tiges en plastique : des polluants insoupçonnés

Utilisés en grandes quantités, les cotons-tiges font partie des produits à usage unique. Composés de plastique, ils se dégradent lentement. Autre gros problème : les utilisateurs les jettent dans les toilettes plutôt qu'à la poubelle. Cette attitude a plusieurs conséquences néfastes :

- Les cotons-tiges se trouvent de plus en plus dans les égouts. Avec d'autres produits comme les tampons, les lingettes, ils participent à la formation de bouchons. Un coût certain car 3 millions d'euros par an sont dédiés aux frais de curage.[8]

- C'est l'un des déchets les plus fréquemment rencontrés dans les milieux aquatiques. En 2015, la Surfrider Foundation récoltait quelques 16 226 cotons-tiges en polyéthylène dans les cours d'eau et le long des littoraux européens.[9] C'est notamment lors de fortes pluies que les cotons-tiges sont détournés des stations d'épuration et se retrouvent dans l'environnement aquatique.

- Outre la tige en plastique elle-même, les cotons-tiges sont sources de pollution : ils contiennent des substances chimiques (colorants…) qui se propagent dans l'environnement tout au long de leur parcours.

- Les cotons-tiges sont dangereux pour la faune, en particulier pour les poissons et les oiseaux. Une fois avalés, ces petits tubes en plastique peuvent perforer leurs organes internes. Une ingestion de microparticules de plastique provenant de la décomposition des cotons-tiges est aussi possible.

Face à cet impact, la France a interdit la vente de cotons-tiges en plastique à partir de 2020. La Belgique suivra-t-elle ?

Plus d'infos

- Le plastique, c'est pas automatique !
- D'autres astuces pour réduire ses déchets

- - - - - - - - - - - - - - - -

[1] http://www.topsante.com/medecine/troubles-orl/acouphenes/prevenir/acouphene-bien-nettoyer-ses-oreilles-32687

[2] Seely D, Quigley S, Langmann A. Ear candles – Efficacity and safety. Laryngoscope 1996;106:1226-1229

[3] Blakley B. Coning candles – An alert for otolaryngologists ? Ear Nose Throat J 1996;75:585-588

[5] http://www.entnet.org/content/earwax-and-care

[6] http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/6931-bouchons-de-cerumen-comment-les-eviter-et-les-enlever#comment-s-en-premunir

[7] http://www.oreillemudry.ch/nettoyage-des-oreilles/

[8] http://www.lalibre.be/actu/politique-belge/interdiction-des-sacs-plastiques-stations-d-epuration-un-imposant-decret-en-debat-au-parlement-wallon-57559dda35708ea2d637d397

[9] http://www.leparisien.fr/societe/adieu-les-cotons-tiges-en-plastique-04-08-2016-6014181.php

---

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-se-laver-les-oreilles-sans-cotons-tiges-en-plastique
[2] https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/hygiene-et-cosmetiques
[3] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/hygiene
[4] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/cosmetiques
[5] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/dechet
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[7] http://www.cureoreille.com
[8] http://www.lamazuna.com
[9] http://www.ecoconso.be/fr/content/fairtrade-coton
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/bio-equitable
[11] http://www.ecoconso.be/fr/content/ecocert-cosmetique-biologique
[12] http://www.ecoconso.be/fr/content/gots
[13] http://www.ecoconso.be/fr/content/ange-bleu-blauer-engel-it

[14] http://www.ecoconso.be/fr/content/quel-savon-choisir-pour-se-laver-au-naturel
[15] http://www.ecoconso.be/fr/Comparatif-poduits-la-douche
[16] http://www.ecoconso.be/fr/campagne-plastique
[17] http://www.ecoconso.be/fr/content/des-alternatives-aux-tampons-et-serviettes-jetables
[18] http://www.ecoconso.be/fr/Les-lingettes-jetables
[19] http://www.ecoconso.be/fr/content/toi-aussi-remplis-les-oceans-de-billes-en-plastique
[20] http://www.ecoconso.be/fr/content/objectif-zero-dechet-une-astuce-par-semaine
[21] http://www.topsante.com/medecine/troubles-orl/acouphenes/prevenir/acouphene-bien-nettoyer-ses-oreilles-32687
[22] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8849790
[23] http://www.entnet.org/content/earwax-and-care
[24]
http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/6931-bouchons-de-cerumen-comment-les-eviter-et-les-enlever#comment-s-en-premunir
[25] http://www.oreillemudry.ch/nettoyage-des-oreilles/
[26]
http://www.lalibre.be/actu/politique-belge/interdiction-des-sacs-plastiques-stations-d-epuration-un-imposant-decret-en-debat-au-parlement-wallon-57559dda35708ea2d637d397
[27] http://www.leparisien.fr/societe/adieu-les-cotons-tiges-en-plastique-04-08-2016-6014181.php

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons