



3) Hygiène du corps humain

L'HYGIENE CORPORELLE :

LES OREILLES :

L'hygiène auriculaire est indispensable pour conserver une bonne audition.

Le cérumen (= une substance cireuse de couleur jaunâtre, sécrétée dans le conduit auditif pour le lubrifier et le protéger des bactéries, champignons et insectes) joue un rôle de protecteur pour l'oreille, il est nécessaire au bon fonctionnement de l'oreille, mais en excès ; il peut causer des désagréments (bouchons de cérumen qui entraînent une baisse de l'acuité auditive (efficacité) ; des bourdonnements ...)

Afin de faciliter l'élimination des résidus de cérumen et prévenir la formation de bouchons, il est recommandé d'avoir une hygiène régulière grâce à des produits de lavage non agressifs (type Céruspray) 2 à 3 fois par semaine.

De même, il est conseillé de ne nettoyer que la partie visible de l'oreille pour n'enlever que l'excès (avec l'auriculaire par exemple) de cérumen, et de se sécher les oreilles après chaque contact avec l'eau. Les cotons tiges sont fortement déconseillés car leur utilisation a pour effet de repousser le cérumen (et ainsi créer avec le temps des bouchons).