

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 72

**Artikel:** Nettoyez vos oreilles en douceur!  
**Autor:** E.W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831137>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

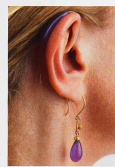
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AUDISON Retrouvez l'assurance de bien entendre



L'aide auditive presque invisible. Si petite, performante et confortable... Portez-la et oubliez-la !

## NOUVEAUTÉS automne 2015 pour vos oreilles

**Vous pouvez dès à présent les tester et les comparer chez AUDISON, spécialisé dans l'appareillage de l'adulte et de l'enfant malentendants.**

- > Bilan gratuit professionnel de l'audition.
- > Essai 30 jours des appareils auditifs de toutes les marques.
- > Démarches pour la contribution de l'AI/AVS/AM/SUVA.

**1800 VEVEY**  
Av. Paul-Ceresole 5  
**TÉL. 021 922 15 22**

**1870 MONTHEY**  
Av. de la Gare 15  
**TÉL. 024 471 45 90**

**1860 AIGLE**  
Place du Marché 3  
**TÉL. 024 466 68 13**

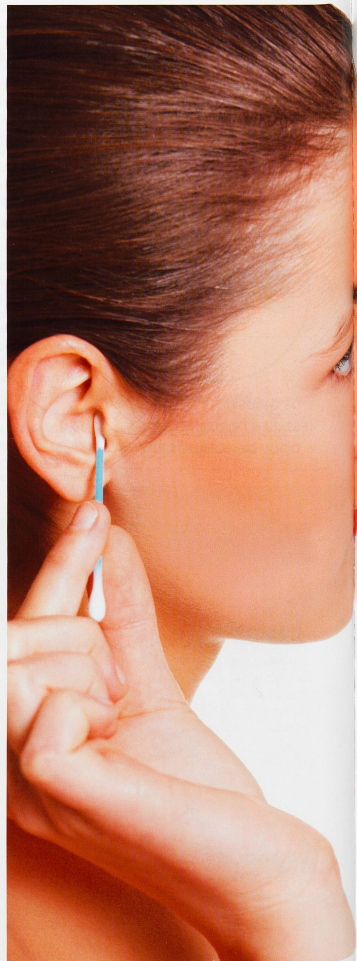


Bon de Réduction jusqu'à  
**CHF 300.-**  
A valoir selon l'appareillage auditif



Bon non cumulable et non remboursable. Voir modalités en magasin.

OCTOBRE 2015



OCTOBRE 2015

## Nettoyez vos oreilles en douceur !

Attention : l'emploi de bâtonnets risque d'endommager l'oreille.

Le cérumen n'est pas sale. Il protège la peau du conduit auditif externe et le tympan en les lubrifiant. Cette barrière cireuse retient aussi les corps étrangers et a un rôle antibactérien. Son absence peut d'ailleurs provoquer des démangeaisons et des irritations dans l'oreille. Traduction, « Il faut nettoyer uniquement la partie externe du conduit auditif qu'on peut atteindre avec un doigt, entouré d'un papier doux, et sans forcer », souligne le Pr Albert Mudry, spécialiste en otologie à Lausanne.

On évitera donc d'utiliser un jet d'eau ou les bâtonnets de ouate, qui risquent de pousser cérumen et déchets de peau morte (et de ouate) au fond de l'oreille, avec un risque de bouchon, voire, de perforation du tympan. D'ailleurs, des contacts répétés provoquent des microtraumatismes, augmentant aussi la production de cérumen.

### DANGEREUSES BOUGIES

Déboucher soi-même ses oreilles est risqué : « Il faut toujours consulter un spécialiste », note le Pr Mudry. Et de mettre en garde contre les bougies auriculaires (ou Hopi) vantées pour déboucher les oreilles : « Leur efficacité n'a jamais été prouvée scientifiquement, contrairement à ses risques, tels des dépôts de cire, de l'eczéma de contact, des brûlures du pavillon ou du conduit auditif externe, ainsi que l'occlusion partielle ou totale du conduit par accumulation de cire, voire la perforation du tympan. » E. W.

### TROIS PRÉCAUTIONS

- > Nettoyez l'extérieur du conduit auditif avec un doigt entouré de papier doux.
- > N'utilisez pas de bâtonnets de ouate, d'eau, ni des bougies auriculaires, pouvant boucher ou endommager le conduit auditif ou le tympan.
- > Consultez toujours un spécialiste en cas de bouchon de cire.

epitact®



DISPONIBLES EN PHARMACIES ET DROGUERIES

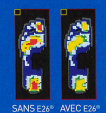
## DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS

### COUSSINETS PLANTAIRES



Situé sous l'avant-pied, le capiton plantaire permet de répartir les pressions. Avec l'âge, celui-ci s'use peu à peu entraînant douleurs, échauffements et durillons. Epitact® a créé les Coussinets plantaires à l'Epithelium 26® qui remplacent le capiton plantaire défaillant. Lavables en machine, ils ont une longue durée de vie et se portent dans toutes vos chaussures.

EPITHELIUM 26® GEL SILICONE BREVETÉ

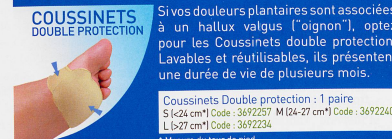


Coussinets plantaires : 1 paire  
S (36-38) Code : 3443732 M (39-41) Code : 3443749  
L (42-45) Code : 3443755

Protections lavables et réutilisables

## DOULEURS PLANTAIRES + "OIGNON"

### COUSSINETS DOUBLE PROTECTION



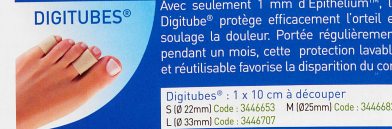
Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Lavables et réutilisables, ils présentent une durée de vie de plusieurs mois.

Coussinets Double protection : 1 paire  
S (<24 cm) Code : 3692257 M (24-27 cm) Code : 3692260  
L (>27 cm) Code : 3692234

\* Mesure du tour de pied.

## CORS, CEILS-DE-PERDRIX

### DIGITUBES®



Avec seulement 1 mm d'Epithelium™, le Digitube® protège efficacement l'orteil et soulage la douleur. Portée régulièrement pendant un mois, cette protection lavable et réutilisable favorise la disparition du cor.

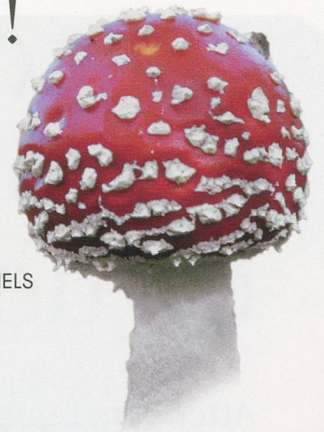
Digitubes® : 1 x 10 cm à découper  
S (Ø 22mm) Code : 3446653 M (Ø 25mm) Code : 3446682  
L (Ø 33mm) Code : 3446707

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.  
Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch

# Champignons : gare aux intoxications !

Six heures, c'est la limite que les médecins fixent pour savoir si les intoxications aux champignons sont graves ou non. Si les symptômes se manifestent avant, l'intoxication est généralement bénigne.

PAR MICHAEL BALAVOINE ET FRÉDÉRIC MICHIELS



## SYMPTÔMES AVANT 6 HEURES

Les problèmes gastro-intestinaux sont les troubles les plus fréquents liés à l'ingestion de toxines de champignon.

- 1** Hallucinations et troubles de l'humeur  
Délai : 15 à 30 minutes
- 2** Flush (éruption cutanée rouge violente généralement située autour du visage)  
Délai : 30 minutes à 1 heure (et jusqu'à 3 jours si prise d'alcool)
- 3** Troubles digestifs avec hémolyse (destruction des globules rouges)  
Délai : moins de 6 heures
- 4** Troubles digestifs avec ébriété  
Délai : 30 minutes à 3 heures
- 5** Troubles digestifs avec hypersécrétion salivaire, transpiration et hypotension  
Délai : 15 minutes à 2 heures
- 6** Syndrome gastro-intestinal (nausées, vomissements, diarrhées et douleurs abdominales)  
Délai : 15 minutes à 3 heures (rarement après 8 heures)

Page réalisée par Planète Santé

Source : *Intoxication par les champignons*, Drs Lionel Trueb, Pierre-Nicolas Carron et Philippe Saviuc, in *Revue Médicale Suisse*, août 2013.

## SYMPTÔMES APRÈS 6 HEURES

La plupart de ces cas conduisent à des insuffisances d'organes pouvant aller jusqu'au décès si le trouble n'est pas traité.

- 1** Troubles digestifs avec hépatite aiguë (foie)  
Délai : 6 à 24 heures
- 2** Troubles digestifs avec insuffisance rénale  
Délai : 24 à 36 heures
- 3** Rhabdomyolyse (destruction des cellules des muscles squelettiques)  
Délai : 1 à 3 jours

## NOS CONSEILS

- 1.** Ne pas hésiter à faire contrôler les champignons récoltés avant de les consommer. La liste des contrôleurs agréés est disponible sur le site [www.vapko.ch](http://www.vapko.ch)
- 2.** En cas d'intoxication, faire si possible examiner un échantillon ou les restes des champignons consommés par un mycologue.
- 3.** En cas d'urgence ou de suspicion d'intoxication, composer le 145.

