

MATÉRIEL REQUIS

- Huile non parfumée (huile d'olive, minérale ou d'amande) ou un produit spécialisé vendu en pharmacie
- Compte-gouttes

PROCÉDURE À SUIVRE 2 FOIS PAR JOUR PENDANT UNE SEMAINE MAXIMUM



Penchez la tête de façon à ce que l'**oreille bouchée soit face au plafond**



À l'aide d'un compte-gouttes si possible, versez dans votre oreille **3 à 4 gouttes d'huile** non parfumée



Redressez doucement votre tête afin de permettre à l'huile de pénétrer le plus loin possible dans votre conduit auditif



Tirez le pavillon de votre oreille (partie externe supérieure) vers le haut pour **redresser votre canal auditif**



Penchez à nouveau votre tête et **maintenez cette position de 5 à 10 minutes** afin de permettre un écoulement par gravité de l'huile vers l'intérieur de votre canal auditif



Massez-vous légèrement l'arrière de l'oreille.

Retirez votre appareil avant de verser l'huile et attendez plusieurs heures avant de le remettre. Nous conseillons de limiter le traitement à **une fois par jour, avant le coucher.**

VOUS PORTEZ UN APPAREIL AUDITIF?



ATTENTION
Ne pas utiliser cette méthode si vous avez des antécédents de perforation tympanique ou de la douleur aux oreilles

Si vous faites un traitement le matin, vous devrez remettre votre appareil en début d'après-midi. L'huile **encrasse le filtre** de l'appareil et pourrait **endommager votre écouteur.**