



LES SPRAYS AURICULAIRES, ÇA MARCHE ?

On les utilise pour déboucher ses oreilles ou pour les nettoyer, car ils sont réputés plus sûrs et efficaces que les Cotons-Tiges. A-t-on raison ?

C'est quoi ? Des sprays composés d'eau de mer, qui dissoudraient le cérumen, ou encore d'huile d'mande douce.

À quoi servent-ils ? À faciliter l'extraction du cérumen. Parfois, ils suffiraient à faire céder le bouchon. Les fabricants recommandent de les utiliser plusieurs fois avant de consulter. On peut aussi s'en servir pour se nettoyer les oreilles, deux ou trois fois par semaine.

Ce qu'en pense le Dr Jean-Michel Klein* :

1. Leur efficacité n'est pas démontrée.
2. Le liquide ramollit mais ne dissout pas le cérumen. Or, certains médecins retirent le bouchon à l'aide d'un crochet, il est donc souhaitable que celui-ci reste assez dur.
3. On risque de blesser le tympan en voulant trop bien faire.
4. La plupart des gens se lavent trop souvent les oreilles. Le cérumen n'est pas sale, il est fait pour nettoyer le conduit. On ne doit en retirer que la partie visible, environ une fois tous les dix jours.
5. Les utiliser régulièrement entraîne une humidité permanente, propice aux infections.

* Président du Syndicat national des ORL

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS : faites appel à un spécialiste

Le cancer du col de l'utérus est précédé de lésions que l'on traite trop souvent à l'aveugle. « Un tiers des conisations (ablation d'un fragment du col de l'utérus, N.D.L.R.) concerne des lésions qui ne méritaient pas d'être traitées. Et dans 70 % des cas, la colposcopie (examen permettant de visualiser les lésions, N.D.L.R.) est faite sans contrôle au microscope », regrette le Dr Jean-Luc Mergui, président de la Société française de colposcopie et de pathologie cervico-vaginale (Sfcpvc). Or, ce geste chirurgical peut avoir des conséquences chez des femmes jeunes qui envisagent une grossesse. L'ablation d'une partie du col, dès lors que le fragment dépasse les 10 millimètres, augmente le risque d'accouchement prématuré. Pour éviter des interventions inutiles, la Sfcpvc a lancé, il y a six ans, une charte de qualité à laquelle les gynécologues peuvent adhérer volontairement. Un certain nombre de critères (diplôme, formation continue, nombre de gestes pratiqués chaque année...) est requis. Quelque 550 médecins ont signé la charte. Un annuaire est désormais disponible sur le site sfcpvc.org.

SPORT UN COACH DANS MES CHAUSSURES

Apparence :
chaussure de running connectée.

Nom de code :
Altra IQ by iFit.

Mission : analyser en temps réel la course de l'utilisateur, corriger si nécessaire l'amplitude des foulées, la position des bras, l'équilibre des appuis, la cadence, la zone de frappe du pied...



Moyens mis en œuvre : capteurs intégrés dans la semelle, reliés par Bluetooth à un smartphone ou à la montre iFit ; semelle Zero Drop, sans rembourrage au niveau du talon afin de laisser le pied à plat.

Cibles : coureurs débutants ou réguliers désirant optimiser leur attitude de course pour éviter certaines douleurs ou blessures.

Prix : 200 € environ. Dans les boutiques spécialisées et altrarunning.fr