

Dr OLIVIER MORINEAU - ORL



LE
LIVRE
NOIR
DU
COTON
TIGE

Pour la bonne
santé de
vos oreilles

JouVence

Sommaire

Avant-propos	9
---------------------------	---

1.

Tout sur le coton-tige

Petite histoire du nettoyage des oreilles : de l'Antiquité...	13
... au Moyen Âge	15
Le xix^e siècle ou la petite histoire de l'hygiénisme	16
Qu'est-ce que l'hygiénisme ?	16
L'hypothèse hygiéniste	20
L'invention du coton-tige	23
L'irrésistible ascension	25
L'utilisation contemporaine du coton-tige dans le monde	30
Le coton-tige plastique	33
Les utilisations alternatives des cotons-tiges	35
Pour un usage professionnel	35
À la maison	36
Les risques de l'utilisation des cotons-tiges	37
Le bouchon de cérumen	37
Les perforations tympaniques	44
Les traumatismes de la chaîne des osselets	46
La fistule périlymphatique	47
La paralysie faciale	47

Les plaies de la peau du conduit.....	48
Les démangeaisons	48
Les infections : les otites externes	49
Les corps étrangers du conduit (quand l'embout de coton du coton-tige reste dans le conduit).....	53
Pourquoi continue-t-on d'agresser nos oreilles avec des cotons-tiges ?	55
Une addiction sournoise : la « cotomanie »	55
Par méconnaissance... ..	57
... mais pas que : le poids de la conscience collective.....	58
Pour le plaisir	59
Trop d'hygiène ?	61
Le cercle vicieux démangeaison-grattage	65
La perception du cérumen ou plaidoyer pour un « conduit libre »	66
Avantages et inconvénients de l'utilisation du coton-tige dans l'oreille	68

2.

Tout sauf le coton-tige

Faut-il continuer à s'occuper soi-même de ses oreilles ?	71
Les bougies d'oreilles : de l'enfumage ?	72
Les instruments	75
Le matériel pour lavage d'oreille	76
Les solutions auriculaires en sprays, en gouttes	78

À qui peut-on confier ses oreilles ?	81
Au corps médical en cas de bouchon constitué	81
<i>Quid</i> des intervenants plus « exotiques » ?	85
La bonne hygiène du conduit auditif	91
Conclusion	
Pitié pour le pauvre petit soldat	94

Annexes

Comprendre l'oreille, son anatomie et sa physiologie

L'anatomie de l'oreille	97
L'oreille externe	98
L'oreille moyenne	103
L'oreille interne	104
La physiologie du conduit auditif	105
La peau	105
Le cérumen (la cire d'oreille)	107
La flore saprophyte du conduit auditif	110
La neurophysiologie de l'oreille	112
Le nerf vague	112
La neurostimulation du nerf vague	113
Et l'oreille dans tout ça ?	114
Lexique	119
Remerciements	125
Notes bibliographiques	127

Avant-propos

Qu'y a-t-il de plus effrayant pour un ORL* qu'une armée de marcheurs blancs déferlant avec l'hiver de *Game of Thrones*, ou qu'un bataillon de soldats impériaux de *Star Wars*? Une boîte de cotons-tiges.

Car, connaissant le tort que peut causer un seul de ses représentants à une oreille, la vision d'une boîte entière de cette armée prête à bondir pour se lancer à l'assaut de tant de petits conduits sans défense est véritablement cauchemardesque!

J'accepte ici d'endosser l'habit noir du procureur pour coucher noir sur blanc quelques vérités concernant le coton-tige, pour que de cette histoire il ne ressorte pas blanchi.

Pourquoi personnifier à ce point ce ridicule bâtonnet à l'allure bien inoffensive? Pour qu'on prenne conscience de l'opposition entre son apparence anodine et rassurante et la réalité de ses intentions, ou en tout cas des méfaits dont il est directement responsable.

Si nos oreilles pouvaient parler (ce qui n'est pas souhaitable car nous aurions alors chacun trois bouches à nourrir), elles s'écrieraient toutes en cœur: «Par pitié, laissez-nous tranquilles, nous pouvons parfaitement nous débrouiller toutes seules. D'ailleurs, nous sommes conçues pour!»

* Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique page 119.

MISE AU POINT

Avant tout, permettez-moi une petite mise au point orthographique.

Comment doit-on écrire « coton-tige »? Question *a priori* anodine et sans intérêt, mais en fait la réponse est plus compliquée qu'on pourrait le supposer.

Il faut déjà savoir qu'il s'agit au départ d'un nom de marque, déposé en 1952 par la société Q-Tips. Il faudrait donc théoriquement l'écrire Coton-Tige[®], avec majuscules, trait d'union et le [®] de la marque déposée. Cependant, comme ce nom est passé depuis bien longtemps dans le langage courant, il est rare de le voir écrit avec majuscules et le [®] n'est jamais noté.

Ensuite, comment l'écrire au pluriel? En théorie, s'agissant d'un nom propre, il devrait être invariable. Mais comme il est employé comme antonomase, c'est-à-dire comme un terme générique, la marque du pluriel peut s'appliquer. De même, l'accord des noms composés est en soi un « poème », car il dépend de la nature des mots: les adverbes, prépositions et verbes restent invariables alors que les noms et adjectifs prennent *souvent* (pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué!?) la marque du pluriel. Selon le Larousse, on écrit au pluriel: Cotons-Tiges.

Pour faire simple, vous me pardonnerez, j'utiliserai *sauf exception* (je vous rappelle que nous sommes en France: il n'y a pas de règle sans exception) la forme sans majuscule, et avec deux s au pluriel: « coton-tige » et « cotons-tiges ». Voilà.



1.

**Tout sur
le coton-tige**

Le coton-tige, tel le yin et le yang, est tout en contraste et oppositions :

Il est petit, mais c'est un géant industriel
Il est fin, mais peut causer de gros dégâts
Il est blanc, mais noirs sont ses desseins
Il est lumineux, mais il s'attaque à l'obscurité du conduit
Il est tel une prise mâle rentrant dans une prise femelle
Il a l'air gentil, mais on le soupçonne
d'être en réalité très méchant
Il ne coûte pas cher à l'achat, mais coûte cher
à la Sécurité sociale
Il est archiconnu, mais ses méfaits restent méconnus

Allons maintenant voir tout cela dans le détail...

Petite histoire du nettoyage des oreilles: de l'Antiquité...

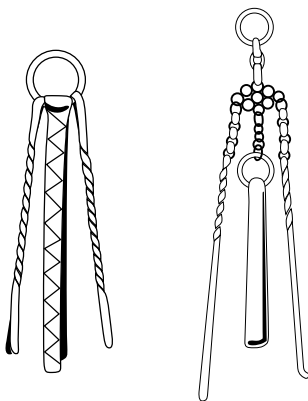
Aulus Celsus, encyclopédiste romain contemporain de Jésus, décrivait déjà de multiples façons de soigner et de nettoyer les oreilles (mixture de jus de poireau et de miel, huile chaude...), ainsi que l'utilisation de petites curettes spécifiques, appelées *auriscalpium*¹. Des cure-oreilles ont été retrouvés sur des sites archéologiques anglais et on sait également que les Vikings avaient l'habitude d'en utiliser².

Un article récent du Pr Herbert Dedo, ORL à San Francisco, décrit plusieurs instruments gréco-romains utilisés pour les soins d'oreille. Il existe des curettes assez classiques, mais surtout un porte-coton, très proche de ceux qu'on utilise encore actuellement dans les cabinets d'ORL pour nettoyer les oreilles, consistant en une fine tige métallique dont l'extrémité présente des rainures spiralées qui permettent de l'envelopper d'un fragment de coton. Il s'agit clairement d'un ancêtre du coton-tige, mais à usage professionnel (ce qui fait toute la différence³!).

Galien, le fameux médecin romain⁴, et Celse, philosophe romain du II^e siècle, décrivent d'ailleurs l'utilisation de ces porte-cotons dans les infections de l'oreille, ainsi que pour

extraire des corps étrangers ou insectes de l'oreille, après les avoir enduits de résine.

Un traité d'archéologie de 1933⁵ a étudié avec une grande précision une trousse de nettoyage d'oreille contenant trois instruments : pincette à épiler, curette et grattoir unis par des chaînettes à un anneau central. Cette trousse, originaire d'Europe centrale, datait de l'époque hallstattienne, âge de bronze tardif (entre l'an 1000 et l'an 400 avant J.-C.). Elle montrait des similitudes majeures avec une trousse quasi jumelle largement utilisée au début du xx^e siècle par les Annamites (habitants du Vietnam actuel) et plus globalement dans l'ensemble de l'Indochine, rendant leur filiation évidente. Il en était de même avec d'autres exemplaires européens plus récents, datant de l'âge du fer. Cela montre bien que **les soins apportés aux oreilles constituent une préoccupation commune à de nombreux peuples à travers les âges.**



Trousse de nettoyage d'oreille datant de l'âge du bronze

... au Moyen Âge

Au Moyen Âge, contrairement à l'idée qu'on s'en fait souvent, l'hygiène corporelle était importante. Notamment se sont développées les « étuves » (bains publics) héritées des Romains, puis des bains orientaux, ramenés en Occident par les croisés. Les nobles possédaient alors, outre parfois leur étuve privée, leur trousse de toilette, dite « fourgeoire », contenant l'escurette (cure-oreille), la furgette (cure-ongle) et le fusequoir (cure-dent⁶). Des cure-oreilles ont continué à être utilisés en France jusqu'aux années 1960, avant d'être engloutis par l'ogre coton-tige...

Paradoxalement, c'est à partir du début de la Renaissance (que l'image d'Épinal nous fait pourtant considérer comme plus « civilisée » que le Moyen Âge) que l'eau et donc l'hygiène corporelle vont être progressivement délaissées, et ce jusqu'au XIX^e siècle. L'eau va en effet être suspectée d'être à la source des terribles épidémies qui ont traversé le Moyen Âge et on va bientôt la fuir... comme la peste.

Malgré cela, l'hygiène de l'oreille ne disparaît pas pour autant. Dans son ouvrage *Les Manières de propreté. Du Moyen Âge à nos jours*, Nathalie Mikailoff cite un des nombreux manuels de savoir-vivre du XVI^e siècle : « Dès qu'on s'est levé, se débarrasser l'oreille avec le cure-oreille des malpropretés qui démangent⁷. »

Le XIX^e siècle ou la petite histoire de l'hygiénisme

Qu'est-ce que l'hygiénisme ?

L'hygiénisme est un ensemble de théories politiques et sociales mettant en avant l'importance de l'hygiène dans la santé humaine et prônant des mesures de santé publique en faveur de l'hygiène⁸.

L'hygiénisme est né durant la seconde moitié de XIX^e siècle, à une époque où les maladies infectieuses étaient à l'origine d'épidémies dramatiques et d'une mortalité qu'on peine à imaginer de nos jours (quoique la pandémie du Covid ait brutalement réveillé bien des consciences!) : la tuberculose, le choléra, la rage, la syphilis, la diphtérie, la polio, le tétanos... faisaient des ravages dans le monde entier. C'est en grande partie sous l'impulsion des découvertes de Pasteur sur le rôle des micro-organismes dans les maladies infectieuses que ce courant s'est développé.

Il a été à l'origine de bouleversements majeurs des sociétés occidentales dans des domaines aussi variés que la médecine, l'alimentation, l'hygiène corporelle, vestimentaire et intérieure, la pratique du sport, l'urbanisme et l'architecture.

À l'échelle nationale et internationale, l'aménagement des villes va être transformé par cette révolution hygiéniste, même si ce sera de façon très hétérogène dans le temps et dans les solutions apportées. Par exemple, les villes d'eau comme Vichy, Spa ou Baden-Baden et les villes portuaires (portes d'entrée des épidémies) seront beaucoup plus promptes que les autres à s'y adapter⁹.

Dans le domaine de l'urbanisme, **l'hygiénisme sera parfois à l'origine de transformations colossales des villes**, dans le but de les aérer, d'en réduire la saleté et d'éviter la promiscuité. La problématique de l'eau, notamment, sera un enjeu majeur pour les villes puisqu'elle inclut la distribution d'eau, l'évacuation et le traitement des eaux usées. La gestion des ordures ménagères sera également un important défi à relever.

Le Paris d'Haussmann en est un très bon exemple, avec la destruction des quartiers médiévaux insalubres, le percement de larges avenues, la création des réseaux d'égouts et d'adduction d'eau (dans les immeubles et dans les rues avec les fameuses fontaines Wallace), la création et l'aménagement de grands parcs. Les immeubles haussmanniens sont spacieux, lumineux, avec « eau et gaz à tous les étages » pour répondre aux normes de salubrité des hygiénistes.

Sur le plan législatif, de très nombreuses lois ont été promulguées dans le domaine sanitaire, en particulier au début de la III^e République, pour imposer des mesures d'hygiène¹⁰.

Sur le plan de la santé, l'hygiénisme est à l'origine du développement de la vaccination, de l'essor majeur du thermalisme en France, mais également de l'incitation à la pratique sportive avec la construction de stades et le début des compétitions sportives (Jeux olympiques, Tour de France...).

L'hygiène corporelle est bien sûr encouragée par les concepts de l'hygiénisme. **Fin XIX^e, l'hygiène sociale a pour but de moraliser les comportements individuels pour garantir la santé publique.** La population est donc sommée de porter une plus grande attention à son hygiène, qui devient progressivement une valeur morale. Le temps est loin de la mode de la Renaissance qui fuyait l'eau supposée vectrice de maladies et où le bain était exceptionnel!

Après Pasteur s'installe progressivement le règne de la «propreté invisible», non plus seulement pour éliminer la crasse et les mauvaises odeurs, mais aussi pour se défendre contre les micro-organismes, donc contre les infections, d'où le développement du brossage des dents par exemple¹¹.

L'application des préconisations hygiénistes a eu des répercussions très bénéfiques concernant en particulier le contrôle des épidémies et l'allongement de l'espérance de vie. Tout n'est cependant pas rose et bénéfique parmi les conséquences de la vague hygiéniste. Par exemple, les théories de Le Corbusier, clairement inspirées par l'hygiénisme, en offrent une version radicale voire totalitaire. Sans nier

le caractère révolutionnaire de son architecture et de ses concepts en urbanisme, son aspiration à voir apparaître un homme nouveau par la fabrication d'un corps athlétique et sain peut être rapprochée des thèses eugénistes en vogue au début du xx^e siècle¹².

De même, c'est parfois jusqu'à la propagande que les autorités vont utiliser l'instruction scolaire pour lui faire jouer un rôle prépondérant dans les politiques hygiénistes. Une surveillance quasi policière va s'instaurer, les instituteurs devant vérifier la propreté des mains, des pieds *et des oreilles* des enfants¹³.

Progressivement, l'hygiène de la maison, du linge et du corps va infiltrer la société, de l'école vers les familles. L'évolution est lente du fait de freins culturels (habitudes ancestrales) et matériels. Au début du xx^e siècle, la plupart des foyers français n'ont pas l'eau courante. Celle-ci va se généraliser, suivie par la douche et le lave-linge autant que par la multiplication de produits d'hygiène de plus en plus ubiquitaires et bon marché. **Ainsi, progressivement, l'hygiène va se diffuser, y compris dans les couches les plus modestes de la société, devenant une norme sociale et une valeur morale.**

Il existe maintenant un impératif social à être propre : c'est-à-dire avoir des vêtements propres, une peau propre, sentir bon ou au moins ne pas dégager d'odeur forte. Et ce

malgré les différences de milieu social, d'éducation, de revenu, mais aussi les facteurs physiologiques (certaines personnes ne transpirent pas, d'autres énormément...). **Dans notre société contemporaine, où l'apparence physique est primordiale, les codes de l'hygiène corporelle sont devenus incontournables.**

Parmi les « signes extérieurs de saleté » à éviter : avoir les oreilles sales. C'est une angoisse partagée par nombre de nos contemporains : si on s'aperçoit que mes oreilles ne sont pas propres, je vais forcément être considéré comme quelqu'un de sale, voire de méprisable !

L'hypothèse hygiéniste

À l'inverse, l'excès d'hygiène de nos sociétés contemporaines est actuellement accusé de favoriser de nombreuses affections. C'est le cas des allergies (le nombre d'allergiques en France a triplé entre 1980 et 2000, ils représentent actuellement 30 % de la population !) mais également des maladies auto-immunes*, qui sont très nombreuses, comme le diabète, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis...

C'est ce qu'on appelle l'« hypothèse hygiéniste » Elle a été théorisée en 1989 par David Strachan, un chercheur anglais, en lien avec le développement de l'asthme et de la rhinite allergique. En 1994, l'observation des populations d'enfants

de l'ancienne RDA comparée à celles d'Allemagne de l'Ouest va être un argument lourd en ce sens : les jeunes Allemands de l'Ouest vivaient dans un environnement confiné (logements bien isolés), avec de la moquette (favorisant les acariens). En revanche, les enfants d'Allemagne de l'Est qui vivaient dans un environnement moins « protégé », tout en étant mis en collectivité plus jeunes *via* les crèches (absentes en RFA), souffraient beaucoup moins d'asthme et d'allergies que les enfants ouest-allemands. L'étude refaite en 1998 montrait déjà un « rattrapage » du taux d'allergiques en ex-RDA, en parallèle d'une occidentalisation rapide de leur mode de vie. Depuis, de très nombreuses études réalisées à travers le monde n'ont fait que confirmer ces observations, mais ont aussi mis en évidence le **lien entre excès d'hygiène et développement de nombreuses maladies auto-immunes**.

On incrimine en particulier un excès de prescription d'antibiotiques, des environnements trop propres, trop désinfectés, un excès d'utilisation de produits d'hygiène antiseptiques (notamment le triclosan, présent dans les dentifrices et savons liquides), un nettoyage cutané trop fréquent ou trop « décapant ». Tout cela contribue à une perturbation du microbiote* – la flore bactérienne intestinale, nasale et pulmonaire – et à une perturbation du développement et du fonctionnement du système immunitaire. Celui-ci n'étant plus suffisamment sollicité par des agressions extérieures va se retourner contre ses propres cellules et organes (d'où les

maladies auto-immunes) ou réagir excessivement à des antigènes *a priori* non agressifs (d'où les allergies¹⁴).

Quoi qu'il en soit, l'hygiénisme a constitué une lame de fond qui a déferlé sur les sociétés occidentales et en a progressivement mais très profondément modifié le paysage. Le fait même que le coton-tige ait été inventé et surtout qu'il ait pu envahir le monde comme il l'a fait est un parfait exemple de l'impact de l'hygiénisme (et de ses excès!) sur notre monde actuel.

L'invention du coton-tige

Le coton-tige tel qu'on le connaît actuellement a été inventé par Leo Gerstenzang, émigré juif polonais, né à Varsovie, arrivé à Chicago en 1912 puis à New York en 1921. C'est après avoir observé sa femme utiliser des **cure-dents sur lesquels elle enroulait des bouts de coton pour nettoyer les oreilles de leur bébé** que lui vint l'idée (simple mais lourde de conséquences!) de mettre au point des bâtonnets prêts à l'emploi aux extrémités serties de coton. Il fonda la Leo Gerstenzang Infant Novelty Company, spécialisée dans les articles d'hygiène de bébé. Le coton-tige s'appelait initialement le Baby Gays. Au départ, les bâtonnets étaient en bois et c'est à la main que les ouvriers en recouvraient les extrémités de coton, avant qu'ils soient stérilisés dans de l'acide borique. Plus tard, leur fut donné le nom de Q-Tips® Baby Gays (le Q signifiant qualité comme le précise fièrement le site qtips.com, tandis que le mot anglais *tip* signifie « extrémité » mais également « conseil », « astuce » – subtil jeu de mots!), puis Q-Tips® tout court, dans l'idée de ne pas cantonner l'utilisation du produit aux seuls bébés.

En 1952, la marque – cherchant à élargir les usages de son bâtonnet sans le réduire au seul nettoyage d'oreille – s'allie à un maquilleur star de Hollywood, Ern Westmore, pour

publier un livret de maquillage: *Lesson in Loveliness with Q-Tips* («Leçon de beauté avec Q-Tips»).

À noter que dès 1958, l'entreprise a eu la possibilité technique de produire des cotons-tiges à bâtonnet en papier. En 1962, elle a été rachetée par Chesebrough-Pond's et sa production a été délocalisée de New York à Jefferson City, dans le Missouri. En 1974, nouvelle délocalisation, cette fois à Porto Rico. En 1987, Chesebrough-Pond's est lui-même racheté par le mastodonte Unilever, qui en reste à ce jour propriétaire. De nouvelles formes de cotons-tiges ont été développées au fil des ans, comme les bâtonnets bébés, à embout élargi, ou les Vanity Pack, pour un maquillage de précision. La marque reste actuellement leader mondial sur le marché du coton-tige.