Helve+nat
Martine Masson

Séance de bougies d'oreilles

Les bougies d'oreille sont utilisées dans le cadre du bien-être et de la relaxation. Elles se présentent sous la forme de tubes creux, généralement composés de coton ou de lin imbibés de cire (souvent de cire d'abeille) et parfois enrichis d'extraits végétaux.

Lors de la séance, la bougie est placée délicatement à l'entrée du conduit auditif externe et allumée à son extrémité opposée. La chaleur douce produite peut procurer une sensation de détente, de relaxation et de confort. Cette pratique est parfois associée à une impression de légèreté au niveau de la tête et des oreilles.

Pour qui, pour quoi ?

Les séances de bougies d'oreille peuvent être proposées, dans un cadre de bien-être, notamment :

- En période de stress, de fatigue mentale ou de surmenage
- Lors de sensations d'inconfort auriculaire non pathologiques
- En accompagnement des changements de saison
- En complément d'une démarche de relaxation ou de mieux-être
- Pour les personnes recherchant un moment de détente profonde ponctuel

Cette pratique ne vise pas à traiter une pathologie, mais à apporter confort et détente.

Déroulement d'une séance

Une séance de bougies d'oreille se déroule généralement comme suit :

- Installation confortable de la personne, en position allongée sur le côté, sur une table de massage
- Protection de la zone (cheveux, visage) afin d'assurer une pratique sécurisée.
- Placement de la bougie à l'entrée du conduit auditif externe.
- Allumage de la bougie et surveillance constante pendant toute la durée de combustion.
- Retrait de la bougie avant qu'elle n'atteigne la zone de sécurité.
- Répétition sur l'autre oreille.

La séance est réalisée dans un cadre calme et propice à la détente. À aucun moment la bougie n'est introduite profondément dans l'oreille.

Contre-indications

La pratique des bougies d'oreille est formellement déconseillée dans les cas suivants :

- Otite (aiguë ou chronique)
- Perforation ou fragilité du tympan
- Port de drains auriculaires ou d'aérateurs transtympaniques
- Écoulement de l'oreille (pus, sang, liquide)
- Antécédents récents de chirurgie de l'oreille
- Douleurs auriculaires importantes ou inexpliquées

© Helve'nat 2026

Document à titre informatif uniquement – en cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

- Allergie connue aux composants de la bougie (cire, tissus, plantes)

En cas de doute, il est indispensable de demander l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé avant toute séance.

Effets secondaires possibles

Bien que la séance soit généralement bien tolérée, certaines réactions peuvent survenir :

- Sensation de chaleur et/ou sensibilité temporaire
- Rougeur légère et passagère autour de l'oreille
- Sensation de tête lourde ou de fatigue après la séance

Ces effets sont habituellement transitoires. En cas de douleur persistante, de gêne importante ou de symptôme inhabituel, sans amélioration dans les 24h suivant la séance, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

Cadre et consentement

La séance de bougies d'oreille s'inscrit exclusivement dans une démarche de bien-être et de relaxation. Elle ne constitue pas un acte médical, paramédical ou thérapeutique.

Elle ne remplace en aucun cas une consultation médicale, un diagnostic ou un traitement.

En cas de pathologie avérée ou suspectée, il est impératif de consulter votre médecin.

© Helve'nat 2026