

santé par Sarah Curie

Yeux secs : ne restez pas sans larmes !

La sécheresse oculaire touche près de 4 millions de personnes en France. Elle se manifeste par un inconfort visuel et peut, dans certains cas, entraîner des irritations de la cornée ainsi que des infections.

On croit, souvent à tort, que le syndrome de l'œil sec est lié à un manque de sécrétion des glandes lacrymales. En fait, ce sont les lipides produits par les glandes de Meibomius, situées dans les paupières, qui font défaut dans la grande majorité des cas.

Ce dysfonctionnement peut être provoqué par le vieillissement ou par des dérèglements hormonaux, par le port prolongé de lentilles de contact, par l'utilisation intensive d'écrans (télévisions, ordinateurs), la pollution ou d'autres facteurs environnementaux (climat sec, air conditionné). La prise de certains médicaments (anxiolytiques, somnifères, traitements hormonaux de substitution de la ménopause) peut également être mise en cause. Enfin, les conjonctivites chroniques, allergiques, les kérato conjonctivites virales (inflammation de la cornée et de la conjonctive), certaines blépharites, de même que l'acné rosacée peuvent entraîner ou aggraver une sécheresse oculaire.

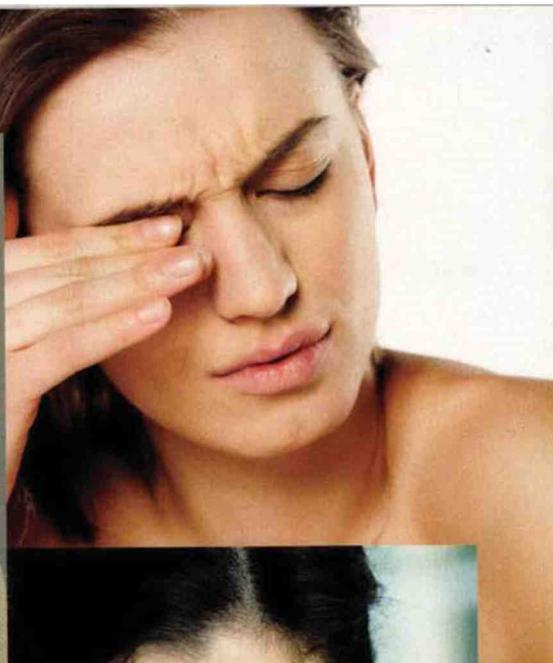
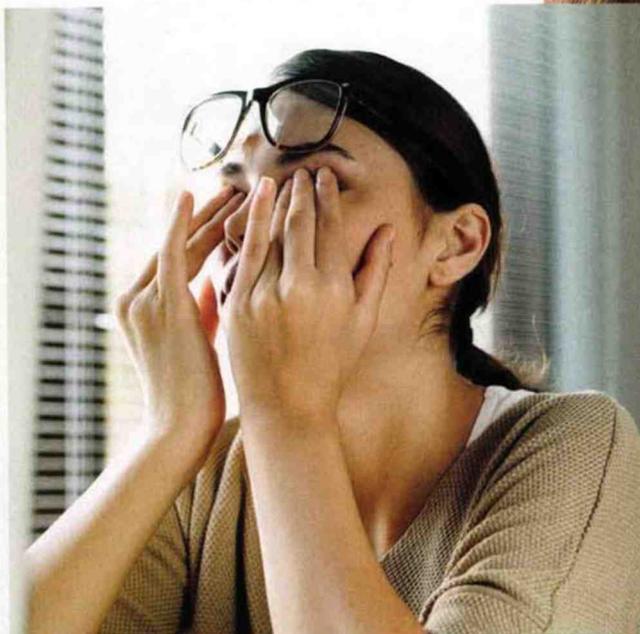
Les symptômes de la sécheresse oculaire sont des sensations de brûlure, des picotements, une fatigue oculaire, des yeux qui pleurent ou qui grattent. Autres manifestations, des rougeurs, des démangeaisons, une sensibilité à la lumière et des troubles

Indispensable film lacrymal

Nécessaire au fonctionnement de l'œil, le film lacrymal est constitué de trois couches :

- Une couche mucinique au contact du globe oculaire, sécrétée par les cellules à mucus conjonctivales.
- Une couche aqueuse sécrétée par les glandes lacrymales.
- Une couche lipidique sécrétée par les cellules de Meibomius intra-tarsales

santé par Sarah Curie



de la vision. Avec le temps, la sécheresse oculaire joue sur la qualité de vie au quotidien. Les personnes qui en souffrent éprouvent des difficultés à lire, regarder la télévision, travailler sur écran ou conduire. Certaines sont dans l'incapacité de porter des lentilles de contact et souffrent dès qu'elles s'exposent au soleil ou à la lumière.

Larmes artificielles

Quelle que soit la cause, le traitement consiste à prescrire des larmes artificielles en collyre, associées à des gels lubrifiants et mouillants qui seront appliqués plusieurs fois par jour ou à volonté.

Dans tous les cas, il faut opter pour des produits sans conservateurs ni excipients. En présence d'une inflammation locale, une cure courte de stéroïdes en collyre est également envisageable.

Enfin, un traitement, baptisé LipiFlow est désormais proposé en France. Il consiste à « débloquer » les fameuses glandes de Meibomius grâce à des pulsations thermiques pendant 12 minutes. Ces dernières sont alors en mesure d'assurer de nouveau la fabrication régulière d'une couche de lipides, qui stoppent l'évaporation des larmes et lubrifient la

surface de l'œil. Les symptômes de sécheresse oculaire s'améliorent rapidement et sur la durée dans environ 80 % des cas.

Autre solution, le E>Eye de [E-Swin](#), un appareil utilisant un dérivé de la lumière pulsée appelée IRPL (Intense Regulated Pulsed Light) : cette « lumière froide » va stimuler en toute sécurité les glandes de Meibomius. Le film lacrymal retrouve alors une structure normale et les symptômes disparaissent en 4 séances en moyenne. Afin d'optimiser les résultats, une hygiène des paupières absolument irréprochable est recommandée, ainsi que des exercices de rééducation du clignement des yeux.

ORDINATEUR BIEN PLACÉ

Si vous avez l'impression d'avoir les yeux secs, évitez les situations qui provoquent l'accentuation des symptômes : une atmosphère trop sèche ou enfumée ou de longues stations devant l'ordinateur, par exemple. Placez votre écran d'ordinateur à la bonne hauteur (haut du front au niveau du haut de l'écran), à la bonne distance (entre 50 et 70 cm), veillez à ce qu'il soit régulièrement dépoussiéré et pas trop lumineux. Placez également un humidificateur chez vous ou sur votre lieu de travail si l'air est trop sec et essayez de faire des pauses « oculaires », idéalement 15 minutes toutes les heures.