



## Santé

# YEUX SECS ne pleurez plus

En fin de journée, ils sont gonflés, larmoient ou démangent... La faute aux écrans de plus en plus petits et à la pollution ? Réponses et solutions avec le P<sup>r</sup> Pierre-Jean Pisella.

**C**éleste, 17 ans, est assise sur le canapé du salon, son ordinateur sur les genoux, car elle finit de rédiger un devoir. En parallèle, elle lève les yeux sur la télé allumée et jette de temps en temps un œil sur sa tablette posée sur la table basse, afin de continuer d'échanger sur Facebook, tandis que, sur son smartphone, elle envoie un snapchat (photo instantanée) du héros de sa série... Le comportement de l'adolescente correspond, peu ou prou, à celui de millions d'utilisateurs d'écrans multiples : selon une étude Ipsos\*, on utiliserait, tous âges confondus, quatre appareils digitaux par jour et par personne. Or ces différents écrans auxquels on peut attribuer des tâches spécifiques sont rarement placés à la même distance. Conséquence : les yeux doivent faire en permanence une mise au point très rapide pour s'adapter tant aux images qu'aux textes ou aux jeux vidéo. On comprend mieux dès lors que, au bout de six heures d'écran – moyenne du temps passé le week-end par les jeunes de 13 à 18 ans\*\* –, l'œil puisse montrer des signes de fatigue ! Une fatigue que 44 % d'entre eux admettent d'ailleurs avoir déjà éprouvée et qui touche aussi bien les porteurs de lunettes que ceux qui n'en ont pas.

### Parfois un problème de vue

Selon le P<sup>r</sup> Pisella, chef du service ophtalmologie du CHU Bretonneau, à Tours : « Il faut se rassurer, un écran ne crée pas de problème oculaire ; bien plus souvent, dans cet état de suractivité, il le révèle. » La sensibilité de l'œil, voire des maux de tête en fin de journée, peuvent ainsi signaler une hypermétropie qui contraint à une accommodation permanente, de près comme de loin. Il s'agit d'une anomalie de vision à laquelle, si on est jeune et si elle est légère, on s'habitue sans s'en rendre compte. Après 35 ans, cette hyperactivité de l'œil peut être à l'origine de fatigue visuelle.

### C'EST NOUVEAU!

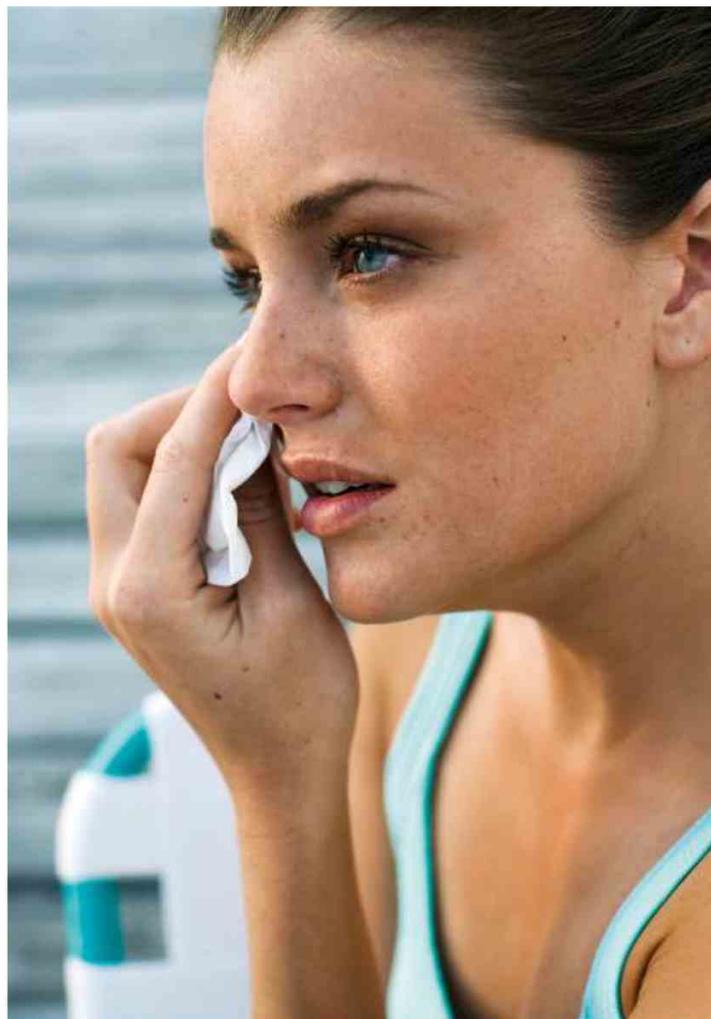
Pour ceux qui souffrent de sécheresse oculaire liée à un problème d'évaporation des larmes et qui cherchent un traitement durable, deux nouveaux appareils aident à désobstruer les canaux des glandes de Meibomius et à relancer la sécrétion de lipides :

- **LIPIFLOW** Il envoie des

pulsations thermiques sur les paupières. En une séance, 79 % des patients ont noté une amélioration à plus d'un an. Dans les centres ophtalmologiques équipés, 500 € env. la séance, non remboursés. Adresses sur [lipiflow.fr](http://lipiflow.fr).

- **E>EYE** il s'agit d'un traitement par lumière pulsée

nécessitant 3 ou 4 séances (de 100 à 120 € chaque) sur trois mois. L'activité des glandes de Meibomius est relancée immédiatement pour une semaine. L'amélioration étant cumulative, l'effet du troisième traitement dure plusieurs mois. En cours de distribution, [rens. sur e-swin.com](http://e-swin.com).



**En cas de problème, il faut donc consulter l'ophtalmologue pour vérifier sa vue et, le cas échéant, se faire prescrire des lunettes adaptées, dites de confort.** Il arrive aussi qu'une insuffisance de convergence des yeux crée des picotements, une sensation de sécheresse ou des maux de tête. Les deux yeux ont du mal à regarder ensemble vers l'intérieur sur des distances courtes comme devant un ordinateur ou un livre ; trop sollicités, ils doivent fournir un effort supplémentaire pouvant conduire à des intolérances.

Ce problème musculaire – oui, nous avons des muscles dans les yeux, c'est grâce à eux que nous pouvons regarder dans toutes les directions ! – peut être traité par de la rééducation orthoptique, sur prescription de l'ophtalmologue. Plus nouveau, les utilisateurs de smartphone (70 % des 20-65 ans) – en particulier les Français, qui écrivent beaucoup de SMS – lisent sur leur écran d'une façon hyperconcentrée. S'ils n'ont pas l'habitude – ou le temps – de zoomer et d'agrandir l'image, ils doivent déchiffrer des caractères plus petits et pixélisés, donc moins nets que les caractères habituels. Ces efforts de lecture plus soutenus peuvent générer un supplément de fatigue pour les yeux, qui s'exprimera par des irritations,



une sécheresse ou des céphalées. Là encore, il faut consulter un ophtalmologue pour vérifier que sa vision est normale ou bien corrigée. **A savoir** La marque Essilor vient de sortir Eyezen, une gamme de verres qui répondent à tous les besoins visuels et qui ont une puissance augmentée dans leur zone inférieure pour s'adapter aux distances ultrarapprochées des mobiles.

## Souvent une affaire de larmes

Plus fréquemment, le sentiment d'inconfort, les sensations de brûlure ou de corps étranger dans l'œil viennent d'un problème lacrymal. « L'insuffisance de larmes se révèle davantage quand on fixe un écran ou quand l'ambiance est sèche dans un bureau climatisé, car ces facteurs externes aggravent la sécheresse de l'œil », explique le Pr Pisella. Chez 86 % des patients, cela est dû à un mauvais fonctionnement des glandes de Meibomius : elles ne fabriquent pas assez de lipides pour former le film lacrymal et les larmes s'évaporent, laissant l'œil sec. En général, on se réveille le matin avec les paupières gonflées et des résidus de sébum au coin des yeux (blépharite séborrhéique). **De plus, ce qui n'arrange rien, on garde les yeux fixés sur les écrans et on cligne moins des yeux : en cas de concentration extrême, au lieu des 20 battements de cils par minute, on n'en effectue que 5 ou 6 !** La solution ? Commencer par cligner des yeux plus souvent quand on lit ou qu'on est sur écran : le simple battement de la paupière supérieure permet d'étaler les larmes sur la surface de l'œil et de réhydrater la cornée. Il ne faut pas hésiter à faire des pauses d'écran toutes les deux heures. Quant aux collyres substitutifs des larmes, ils miment le film lacrymal : on les utilise à volonté pour « mouiller » l'œil. C'est un traitement au long cours avec des instillations journalières. Enfin, si on souffre de blépharite séborrhéique, il faut nettoyer tous les soirs les paupières avec un gant de toilette chaud et les masser. Cela suffit en général à désobstruer les glandes de Meibomius. On trouve aussi des lunettes qui, en diffusant une chaleur humide, relancent leur activité en dix minutes et stimulent la fonction lacrymale (Blephasteam, de Théa\*\*\*). D'autres nouveaux appareils peuvent apporter des solutions plus durables (voir encadré).

## La pollution, un facteur aggravant

Les particules fines peuvent entraîner des irritations, surtout chez les porteurs de lentilles s'ils ne sont pas très vigilants quant à l'hygiène, ou exacerber une sécheresse préexistante. **Il est donc nécessaire, dans tous ces cas, de bien laver l'œil matin et soir avec du sérum physiologique et de renforcer très régulièrement dans la journée la barrière lacrymale à l'aide de larmes artificielles.** Reste enfin l'éventualité d'une allergie qui peut, elle aussi, entraîner une sensation de sécheresse. « Mais elle n'est pas toujours facile à dépister, même en cas de rougeurs ou de démangeaisons, souligne le Pr Pisella. L'ophtalmologue dressera un bilan avec l'allergologue. En phase aiguë, un collyre anti-allergique – en général un antihistaminique – sera prescrit. Une fois l'allergène identifié, il faudra s'en éloigner ou l'évincer. »

Par Christine Vilnet

\* Réalisée pour Essilor en 2014 en France, en Chine, au Brésil et aux Etats-Unis sur 4000 sujets. \*\* Sondage OpinionWay-Observatoire de la santé visuelle & auditive, Groupe Optic 2000. \*\*\* 220 € env., rens. au 0 810 68 10 02 (N° Azur).

