

santé

Des yeux trop secs ?

Nos conseils pour y voir plus clair !



Le Dr Catherine Albou-Ganem, chirurgien ophtalmologiste à la Clinique de la vision de Paris, nous explique comment lutter contre ce problème fréquent et pénible au quotidien.

Sensation de brûlure, de picotements, d'irritation... Vue qui se brouille par moments, fatigue visuelle... Ces symptômes de sécheresse oculaire s'aggravent au fil de la journée et peuvent vous gêner beaucoup pour lire, travailler sur écran, conduire...

On croit souvent que cette sécheresse est due à un manque de larmes. Cela arrive. Mais dans la majorité des

cas, c'est la couche lipidique, ou « huileuse », du film lacrymal qui fait défaut. Son rôle est important car elle empêche l'évaporation des larmes et lubrifie la surface oculaire. Elle est produite par les glandes dites de Meibomius nichées dans les paupières. Et quand ces glandes se mettent à mal fonctionner, les yeux deviennent trop secs. Un diagnostic à faire confirmer par l'ophtalmologiste.

Annick Beauconsin

SCHÉMA DES GLANDES AUTOUR DES YEUX



Les glandes de Meibomius sont situées sur le bord des paupières. Elles produisent une substance huileuse qui évite l'évaporation rapide des larmes et protège vos yeux.

Plusieurs coupables

■ **Ce problème peut survenir avec l'âge**, notamment à la ménopause, car les glandes de l'œil deviennent paresseuses. Mais il est d'autres coupables, comme les écrans.

Devant un écran, nos yeux clignent peu. Or, ce sont les clignements qui permettent aux glandes de libérer le liquide huileux sur l'œil. S'ils sont insuffisants, ces glandes ont tendance à se boucher.

Le même problème peut se produire si vous conduisez beaucoup. Le port de lentilles, certains médicaments – contre l'acné, collyres contre les allergies, le glaucome... –, tout comme la pollution ainsi que l'air conditionné favorisent également la sécheresse oculaire.

Adoptez ces bons réflexes

● **Cligner davantage.** Cela permet d'humidifier les yeux. Pour être efficaces, les clignements doivent être



complets, avec un contact paupière du haut et du bas, sinon cela ne stimule pas assez les sécrétions. Voici l'exercice parfait : fermez les yeux durant deux secondes et ouvrez. Recommencez plusieurs fois de suite et, durant l'une d'elles, serrez fort les paupières. Faites cet exercice 4 à 5 fois par jour, surtout si vous travaillez sur écran. Vous pouvez programmer un rappel automatique avec un logiciel gratuit (monkeymatt.com/bigstretch ou workrave.org).

● **Massez vos yeux le matin ou le soir.** Appliquez des compresses d'eau tiède pendant au moins 5 minutes (changez-les pour qu'elles restent assez chaudes). Sans appuyer fort ni frotter, massez doucement avec un doigt vos paupières supérieure et inférieure au niveau du bord des cils durant 1 minute environ.

Un œil qui pleure tout le temps, pourquoi ?

Tout à l'inverse des yeux secs, ce problème gêne aussi beaucoup.

● Il peut être dû à une hypersécrétion de la glande lacrymale. En ce cas, il n'existe malheureusement aucun traitement spécifique pour la limiter.
● Votre point d'évacuation des larmes (petit trou sur la paupière inférieure) peut être bouché. Du coup, quand vous clignez, vous pleurez. L'obstruction est enlevée par une petite chirurgie.

● Vous pouvez avoir une paupière un peu « détendue » et les larmes coulent à l'extérieur. La paupière est retendue chirurgicalement.
● Enfin, vous pouvez avoir des larmes réflexes, comme quand vous épluchez un oignon. Elles sont causées par une agression et, la plupart du temps, il s'agit... d'une sécheresse oculaire ! C'est donc celle-ci qu'il faut traiter.



Pour éviter toute allergie fréquemment associée à la sécheresse, préférez des produits cosmétiques testés non allergisants vendus en pharmacies.

Photo: Dorianne/AGF - BudgetPhone - Maxour - DR - Illustration Zimédox.com/compagnie88

Les soins pour vous soulager

● **Pour améliorer votre confort**, vous pouvez utiliser du sérum physiologique ou, mieux, des collyres lubrifiants dits aussi, dans le langage courant, larmes artificielles. Ces produits sont nombreux et parfois délivrés sans ordonnance : ils améliorent l'humidification des yeux, mais il faut les instiller régulièrement, parfois toutes les heures. Bon à savoir : ces collyres contiennent des molécules très diverses et on doit souvent en essayer plusieurs pour découvrir celui qui apporte le plus de confort. Ceux sous forme de gels, plus visqueux, peuvent

agir un peu plus longtemps. Mais certains brouillent parfois quelques minutes la vision : mieux vaut alors les mettre au réveil ou au coucher.

● **Il existe des compléments alimentaires** contre la sécheresse oculaire, comme Dioptec® ou Alphalarm®. Conseillés par les ophtalmologistes, mais vendus sans ordonnance, ils comportent des acides gras essentiels, vitamines et minéraux. Ils aident à améliorer la qualité du film lacrymal. Le bienfait apparaît en quinze jours à un mois. Vous pouvez utiliser en parallèle des collyres.

Une autre solution arrive en cabinet

■ **Grâce à un nouvel équipement**, les ophtalmologistes vont pouvoir mieux observer les sécrétions du film lacrymal et bien identifier la cause de la sécheresse oculaire : mauvais fonctionnement des glandes ou, plus rarement, déficit de larmes. Ce bilan, qui entre dans le cadre d'un examen ophtalmologique complet, est pris en charge par la Sécurité sociale.

En cas de sécheresse oculaire invalidante due à une insuffisance li-

pidique, un nouveau traitement dit **LipiFlow®** peut être proposé. Un petit appareil posé sur les paupières délivre des pulsations thermiques : cela génère une chaleur face interne et un massage face externe. Ce traitement indolore dure 12 minutes : il débouche les glandes de Meibomius, relance la production de liquide lipidique et améliore le confort.

■ **Pour une sécheresse sévère**, et selon l'environnement plus ou moins favorisant, répéter le traitement tous les 12 à 18 mois peut être nécessaire. Il est onéreux : 600 € par œil, non remboursé. Mais le coût des collyres, souvent pas remboursés, peut atteindre 300 à 600 € par an. Ce nouveau traitement est pratiqué à Paris, Strasbourg, Marseille (adresses sur lipiflow.com) et le sera dans une dizaine de centres ophtalmologiques d'ici la fin de l'année.

