

L'œil rouge : la conjonctivite

Fiche patient — virale, allergique ou bactérienne : savoir réagir

■ QU'EST-CE QU'UNE CONJONCTIVITE

La conjonctivite est une inflammation de la **conjonctive**, la fine membrane transparente qui recouvre le blanc de l'œil et l'intérieur des paupières. L'œil devient rouge, larmoyant, parfois collé au réveil, avec une sensation de sable. C'est une affection très fréquente et le plus souvent bénigne — mais toutes les rougeurs de l'œil ne sont pas des conjonctivites, d'où l'importance des signes d'alerte.

■ RECONNAÎTRE LES TROIS GRANDS TYPES

● Virale (la plus fréquente)

Souvent associée à un rhume, très contagieuse, avec des sécrétions claires et un œil qui « pleure ». **Sur un virus, l'antibiotique ne sert à rien.** Elle guérit seule en 1 à 2 semaines. Traitement : lavages au sérum physiologique et hygiène des mains rigoureuse.

● Allergique

Touche les deux yeux, qui **démangent beaucoup**, avec larmoiement clair et paupières gonflées, souvent au printemps ou au contact d'un allergène (pollen, poils). Non contagieuse. Traitement : antihistaminiques, éviction de l'allergène, larmes artificielles.

● Bactérienne

Plus rare chez l'adulte : sécrétions **jaunes ou vertes** épaisses, paupières très collées le matin. Peut justifier un collyre antibiotique, mais uniquement sur avis médical.

■ LES BONS GESTES

Lavez les yeux au sérum physiologique (du coin interne vers l'extérieur, une compresse à usage unique par œil), lavez-vous les mains souvent, ne partagez pas serviette, oreiller ni maquillage, et retirez vos lentilles jusqu'à guérison. N'utilisez pas un collyre antibiotique « au cas où » sans avis : c'est inutile sur un virus ou une allergie, et cela entretient les résistances.

■ PRÉVENIR LA CONTAGION (FORMES VIRALES)

Lavage fréquent des mains, mouchoirs à usage unique, pas de contact main-œil, éviter de partager les objets. La contagiosité peut durer une à deux semaines.

Ce n'est PAS une simple conjonctivite — consultez vite si

- ! Douleur oculaire vraie (pas une simple gêne) ou baisse de la vision.
- ! Sensibilité marquée à la lumière (photophobie).
- ! Œil rouge d'un seul côté avec douleur, ou rougeur intense autour de l'iris.
- ! Porteur de lentilles avec un œil rouge : retirez-les et consultez en urgence.

