

## La sécheresse oculaire

Fiche patient — comprendre et soulager durablement les yeux secs

### ■ QU'EST-CE QUE LA SÉCHERESSE OCULAIRE

L'œil est protégé par un film de larmes composé de trois couches (aqueuse, grasse, muqueuse). La sécheresse oculaire survient quand ce film est de **quantité insuffisante** ou de **mauvaise qualité** et s'évapore trop vite. La cause la plus fréquente est un dysfonctionnement des glandes de Meibomius (la couche grasse manque, les larmes s'évaporent) — souvent lié à une blépharite. C'est une affection chronique, très fréquente, qui se contrôle bien.

### ■ LES SYMPTÔMES

Sensation de sable, de brûlure ou de picotement, yeux fatigués en fin de journée, vision qui fluctue et s'éclaircit au clignement, gêne à la lumière, rougeur, intolérance aux lentilles. Paradoxalement, un œil sec peut **larmoyer** : la surface irritée déclenche des larmes réflexes de mauvaise qualité.

### ■ LES FACTEURS AGGRAVANTS

Écrans (on cligne 2 à 3 fois moins), climatisation et chauffage, vent, tabac, port prolongé de lentilles, certains médicaments (antihistaminiques, antidépresseurs...), ménopause, et maladies générales (syndrome de Gougerot-Sjögren, affections thyroïdiennes ou rhumatologiques).

### ■ LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

#### ● Larmes artificielles

Utilisez des substituts lacrymaux, de préférence **sans conservateur** en cas d'usage fréquent, aussi souvent que nécessaire. Ce sont des lubrifiants : ils ne créent aucune accoutumance. En cas de sécheresse nocturne, un gel plus épais le soir peut aider.

#### ● Soigner les paupières

Compresses chaudes et hygiène des paupières traitent la cause la plus fréquente (glandes de Meibomius). Voir la fiche BLEPHARITE.

#### ● La règle des écrans (20-20-20)

Toutes les 20 minutes, regardez à environ 6 mètres pendant 20 secondes, et pensez à cligner complètement. Positionnez l'écran légèrement en dessous des yeux.

#### ● Agir sur l'environnement

Humidifiez l'air, évitez le flux direct de la climatisation ou du ventilateur vers les yeux, hydratez-vous suffisamment, limitez le tabac.

### ■ LES TRAITEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Selon les cas, votre ophtalmologiste peut proposer des collyres anti-inflammatoires, des cures d'oméga-3, des soins instrumentaux des glandes de Meibomius, ou la pose de **bouchons méatiques** (petits obturateurs des points lacrymaux qui conservent les larmes plus longtemps).

### Consultez si

- ! Douleur importante, rougeur intense ou baisse de vision.
  - ! Gêne qui persiste malgré des larmes artificielles bien utilisées.
- Sécheresse oculaire associée à une bouche sèche ou des douleurs articulaires (un bilan général peut être utile).
- ! être utile).

Source : TFOS DEWS II Report, Ocul Surf 2017 — DOI 10.1016/j.jtos.2017.05.011