

Informations générales sur la sécheresse oculaire



SIGNES POSSIBLES

- Yeux secs ou larmoyants
- Brûlures et démangeaisons
- Sensation de corps étranger ou de pression
- Rougeur et gonflement des yeux
- Sensibilité à la lumière et fatigue oculaire
- Paupières collées (surtout le matin)
- Vision floue

ARRIÈRE-PLAN

Le film lacrymal maintient la cornée humide, **protège l'œil** des corps étrangers et des infections et contribue à son apport en nutriments. Un film lacrymal stable est également essentiel à une vision nette. **Lorsque ce film est perturbé**, en raison d'une production insuffisante de larmes ou d'une évaporation trop rapide, **la surface de l'œil s'assèche**. Paradoxalement, un larmoiement excessif peut également être un signe de sécheresse oculaire. L'œil tente alors de compenser la sécheresse en produisant davantage de larmes, mais celles-ci s'écoulent souvent sans hydrater suffisamment la surface oculaire. La sécheresse oculaire peut être très inconfortable et avoir un impact important sur la qualité de vie.

CAUSES POSSIBLES

- **Travail à l'écran**

Lorsqu'on travaille longtemps devant un écran, on cligne moins souvent des yeux (phénomène parfois appelé « syndrome de l'œil de bureau »). Le film lacrymal est alors moins bien réparti et les yeux s'assèchent plus rapidement.
- **Changements hormonaux et âge**

La production de larmes diminue avec l'âge. Les femmes, notamment pendant la ménopause, sont fréquemment touchées par la sécheresse oculaire.
- **Influences environnementales**

L'air sec dû au chauffage ou à la climatisation, les courants d'air, la fumée et les poussières fines peuvent irriter les yeux et accélérer l'évaporation du film lacrymal. L'ozone et la fumée de cigarette peuvent également favoriser la sécheresse oculaire.
- **Maladies**

Des affections telles que le diabète, les troubles thyroïdiens, les rhumatismes ou les maladies de peau peuvent être associées à la sécheresse oculaire. Un dysfonctionnement des glandes de Meibomius et une blépharite (inflammation des paupières) peuvent également en être la cause.
- **Médicaments**

Certains médicaments, comme les bêta-bloquants, les antidépresseurs ou certains contraceptifs hormonaux, peuvent réduire la production de larmes.
- **Lentilles de contact et troubles visuels non corrigés**

Des problèmes de vision non corrigés ou le port prolongé de lentilles de contact peuvent augmenter le risque de sécheresse oculaire.

5 CONSEILS POUR LA VIE QUOTIDIENNE

- Gouttes oculaires:** utilisez des larmes artificielles ou des sprays oculaires
- Clignez régulièrement des yeux** et veillez à maintenir une humidité suffisante dans la pièce.
- Évitez** la fumée de tabac et les courants d'air.
- Nettoyage** et soins des paupières
- Pauses, air frais et activité physique:** faites régulièrement des pauses et bougez après une période prolongée devant un écran.

