

Lorsque le liquide lacrymal n'humidifie plus suffisamment la cornée, la sensation est « sableuse ». Les employés de bureau principalement souffrent des yeux secs. Un changement de climat suffit souvent à y remédier.

Jürg Lendenmann

L'œil sec

Les causes : climat et ordinateur

Photo : Jürg Lendenmann



Thomas Mächler, opticien diplômé SBAO, est spécialiste des lentilles de contact chez Götte AG à Zurich. Une de ses spécialités est le film lacrymal.

Ce n'est pas seule la quantité qui compte

« Un manque de liquide lacrymal ne provoque pas seul l'œil sec ; même si le liquide lacrymal n'est pas idéalement composé, l'œil est insuffisamment humidifié. » Thomas Mächler, qui a mené des études intensives sur le liquide lacrymal au cours de sa formation, déclare : « Le film lacrymal n'est pas seulement composé d'eau et de protéine ; il contient également de l'oxygène et des minéraux importants pour la cornée. Les huiles et les mucilages sont tout aussi importants, car ces lipides exercent une fonction de couvercle : L'huile ne se mélange pas bien avec

l'eau, comme nous le constatons par exemple en faisant une sauce à salade. De la même manière, les composants huileux du liquide lacrymal nagent à la surface – avec pour effet que l'eau située en dessous ne peut pas s'évaporer si rapidement.

Fonctions multiples

Les lipides sont comme des lubrifiants ; ils minimisent le frottement entre paupière et cornée et facilitent le clignement, lequel permet la répartition du liquide lacrymal sur toute la cornée. Une fonction protectrice incombe à la cornée : « Le tissu est sensible à la douleur et nous réagissons immédiatement

en cas de contact. Si un corps étranger pénètre l'œil, le film lacrymal et les larmes aident à l'éliminer. Le liquide lacrymal contient en outre différentes liaisons protéiques spéciales - les lysozymes, qui limitent la croissance des bactéries. »

Et enfin le film lacrymal améliore la performance optique de l'œil. La cornée est l'élément optique le plus efficace de l'organe de la vue. Mais sachant que sa surface n'est pas tout à fait lisse, le film lacrymal doit compenser les inégalités pour permettre une bonne vision.

De nombreuses causes

L'œil sec peut avoir de nombreuses causes. La cause la plus fréquente selon Thomas Mächler revient aux conditions climatiques défavorables. « Il arrive souvent que des personnes avec des yeux secs reviennent nous voir après des vacances à la mer et racontent qu'elles n'ont eu absolument aucun problème. » En règle générale, ce changement positif n'est pas dû seulement à l'humidité de l'air plus importante sur le lieu de vacances, mais aussi à l'absence d'activités informatiques.

« Nous pouvons certes cligner par notre volonté ; toutefois le clignement est aussi commandé par le système végétatif : Nous clignons automatiquement. Lorsque vous êtes très concentré sur votre travail à l'ordinateur, vous clignez moins – et le liquide lacrymal s'évapore donc plus vite.

Les personnes demandent souvent conseil à Thomas Mächler entre octobre et mars/avril. « D'une part, parce

Suite en page 8

Que faire en cas d'œil sec ?

L'opticien Thomas Mächler souligne que les personnes réagissent individuellement aux mesures présentées ci-après et qu'il n'est pas toujours possible de modifier tous les facteurs.

Évitez les climats secs. Évitez les courants d'air. Eloignez les tuyères du visage dans la voiture et dans l'avion ; portez éventuellement des lunettes (de soleil). Aérez régulièrement surtout en hiver, évitez les pièces surchauffées, allez souvent prendre l'air.

Clignez régulièrement ! Offrez-vous des pauses lorsque vous travaillez à l'écran et pensez à cligner. Il faut parfois se réentraîner à cligner.

Évitez les substances nocives.

Préférez les environnements avec une faible charge de particules (fumée, poussière, pollen) et une basse teneur en ozone.

Buvez suffisamment. Si le corps est insuffisamment approvisionné en liquide, il produit trop peu de liquide lacrymal. Les fruits et les légumes représentent également des apports de liquide ainsi que de précieux minéraux et vitamines.

Mangez sainement. « Les régimes sont toujours abordés lorsqu'on vient à parler de l'œil sec en formation continue – les opticiens diplômés SBAO ont le devoir de formation continue », raconte Thomas Mächler.

« Car souvent les régimes sans viande surtout fournissent au corps trop peu de substances importantes pour les parts huileuses du film lacrymal. Les acides gras oméga 3 et 6 sont particulièrement importants pour le film lacrymal, on les trouve dans les poissons gras mais aussi dans l'huile de colza.

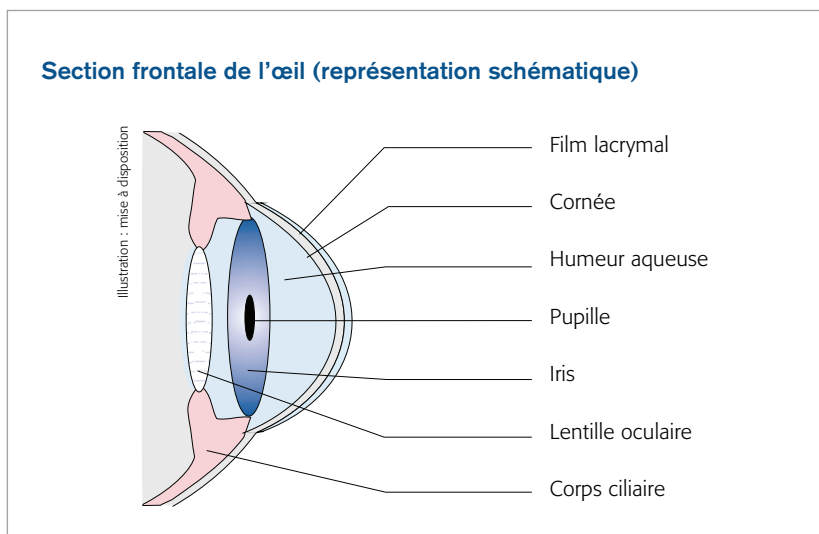
Les substances mentionnées ainsi que l'huile de lin peuvent également fournir ces compléments. »

Veillez à une bonne hygiène des yeux. Employez les produits cosmétiques avec retenue – surtout au niveau de la bordure inférieure de la paupière, où se trouvent d'importants conduits pour la sécrétion d'huiles et de graisses. Optez pour des produits doux. La pose de sachets de thé est appréciée non seulement sur les yeux fatigués et enflammés, mais aussi sur les yeux secs. Certaines sortes de thé peuvent toutefois déclencher des allergies chez les personnes sensibles. C'est pourquoi il convient de préférer les sachets de thé noir.

Faites régulièrement examiner vos yeux. Portez un appareil optique optimal (lunettes, lentilles de contact) en cas de problèmes de vue. La chirurgie peut corriger les mauvaises positions de paupière. En cas de voies lacrymales trop grandes, votre médecin peut appliquer des dits clous méatiques – petits tampons – dans les tubes lacrymaux trop larges afin de réduire l'écoulement. Cette mesure est souvent prise après des corrections au laser.

Utilisez des stabilisateurs de larmes. Les porteurs de lentilles de contact ne sont pas les seuls à pouvoir profiter p.ex. de solutions humidifiantes. Il s'agit en règle générale de gouttes pour les yeux ; il est également possible de vaporiser une nouvelle préparation riche en lipides sur la paupière fermée. En cas d'œil sec, les médecins prescrivent souvent des produits avec de l'acide hyaluronique comme principe actif.

Lien : www.sov.ch



que l'air froid peut moins absorber d'humidité que l'air chaud en été, d'autre part parce que le chauffage réduit l'humidité relative de l'air dans les pièces », explique-t-il. « On compte éga-

lement parmi les conditions climatiques défavorables l'ozone pouvant être libéré par des appareils électroniques tels que les imprimantes laser. Les yeux secs peuvent aussi être dus à

des charges environnementales telles que la fumée et les gaz d'échappement, mais aussi le pollen, en quoi les porteurs de lentilles de contact sont plus concernés. »

L'œil sec peut encore provenir de changements hormonaux (ménopause, grossesse), de maladies (hypothyroïdie, rhumatisme), de la prise de médicaments (pilule contraceptive, somnifères, anti-psychothiques) ou apparaît souvent après des opérations au laser. Les personnes âgées sont plus souvent touchées : D'une part parce que la production de liquide lacrymal ralentit avec l'âge, d'autre part parce que la peau de la paupière se relâche. « La paupière inférieure pend », décrit Thomas Mächler, « et bien souvent le film lacrymal circule si vite que la cornée reste insuffisamment humidifiée. »