

Que faire lorsque vos yeux sont surmenés? Quand pouvez-vous soigner vous-même vos yeux rouges ou enflammés et quand vaut-il mieux consulter votre ophtalmologue? Réponses et conseils d'une spécialiste Angela Gleixner-Lück.

Troubles oculaires

Yeux surmenés et enflammés

Photo: Jürg Lendenmann



Après avoir exercé durant de nombreuses années, **Angela Gleixner-Lück** a fondé il y a 12 ans, au sein de la clinique ophtalmologique de l'Université de Tübingen, l'entreprise «eyes@work» (formations et formations continues dans le domaine ophtalmologique).

«Nombre de nos activités, comme le travail prolongé à l'ordinateur, la conduite de nuit ou une lecture intensive, provoquent un surmenage des yeux – particulièrement avec l'âge», explique l'ancienne infirmière Angela Gleixner-Lück.

Yeux surmenés

Les causes les plus fréquentes de surmenage oculaire sont:

- activités assidues et concentrées («Office Eye Syndrom» lorsqu'on travaille long-

temps à l'écran, sans faire de pause, travail manuel méticuleux, lecture, etc.)

- troubles dus à l'âge et aux maladies oculaires (presbytie, glaucome/cataracte, sécheresse oculaire, entre autres)
- mauvaises conditions de travail (luminosité, scintillement, reflets)

Une personne travaillant à l'ordinateur cligne moins souvent des yeux; en conséquence, la surface de ses yeux n'est plus suffisamment humectée. La stabilité du film lacrymal s'en trouve donc compromise car la production et la répartition de ses lipides dépendent fortement de la fréquence des clignements des yeux. Si par ailleurs, l'air de la pièce est sec, cela peut très vite dégénérer en «sécheresse oculaire».

L'une des causes les plus fréquentes de surmenage des yeux est la presbytie due à l'âge qui survient entre 40 et 50 ans. «Les personnes affectées ne parviennent plus aussi bien à accommoder leurs yeux à une vision de près et elles ont besoin

de lunettes pour lire», explique Angela Gleixner-Lück. En tant que spécialiste, elle renvoie à une autre cause, souvent négligée: 30 à 40% des personnes portant des lunettes ont des verres insuffisamment corrigés. Dans ces cas, il suffit d'améliorer la correction pour détendre et soulager les yeux de manière sensible. Pour éviter de surmener ses yeux, Angela Gleixner-Lück conseille de faire des exercices de relaxation oculaire, de s'entraîner à cligner des yeux et surtout, d'effectuer des pauses plus fréquentes. «Ces simples mesures ainsi que l'utilisation d'une préparation homéopathique associant plusieurs substances, comme Similasan pour les yeux surmenés, peuvent apaiser les yeux fatigués.»

Yeux enflammés

Les causes de rougeur oculaire peuvent être multiples: une conjonctivite, une sécheresse oculaire, une infection du bord des paupières (blépharite), les radiations

de soudure ou un corps étranger dans la conjonctive ou dans la cornée. «Les symptômes caractéristiques sont une sensation de corps étranger dans l'œil, des paupières collées, des sécrétions blanches et purulentes du sac conjonctival. Peuvent également apparaître des démangeaisons, des douleurs, une photophobie et des paupières lourdes.

«Lorsqu'une personne a les yeux rouges, il faut se poser trois questions: Y a-t-il détérioration de la vue? La personne a-t-elle des yeux douloureux? Y a-t-il une blessure ou une brûlure? Si l'on peut répondre par oui à l'une de ces questions, il faut immédiatement consulter son oculiste», explique Angela Gleixner-Lück.

Fort heureusement, de nombreuses conjonctivites sont simples et guérissent d'elles-mêmes en 8 à 10 jours, sans qu'il soit nécessaire de prendre des antibiotiques. Similasan pour yeux enflammés peut aider efficacement à la guérison. Cependant, si la situation empire ou si les troubles restent constants au bout de 3 jours, il faut absolument consulter un oculiste.

Substances homéopathiques soignant les troubles oculaires

Substance, dynamisation	Symptômes* (sélection)
Yeux surmenés	
Cineraria maritima D6 (sénéçon cinéraire)	Troubles oculaires, cataracte des personnes âgées, opacité de la cornée accompagnée de cataracte.
Natrium muriaticum D6 (sel de cuisine)	Troubles oculaires, détérioration des yeux; fatigue oculaire, douleurs lorsqu'on lit, aggravée lorsqu'on écrit; larmolement, aggravé lorsqu'on lit.
Ruta graveolens D6 (rue fétide)	Troubles de la vue, accommodation douloureuse et difficile; faiblesse des yeux (aggravée lorsqu'on lit); yeux surmenés; vision difficile, surmenage oculaire aggravé; vision trouble lorsqu'on effectue des travaux précis.
Yeux enflammés	
Belladonna D6 (belladone)	Inflammation de la conjonctive/de la rétine après refroidissement; yeux rouges; photophobie, douleurs brûlantes et aiguës; troubles des paupières.
Euphrasia D6 (euphrase des prés)	Inflammation, conjonctivite, photophobie, douleurs, sensation de brûlure, troubles de la conjonctive/de la cornée/des paupières et du bord des paupières.
Hepar sulfuris D12 (foie de soufre calcaire)	Sécrétions purulentes, inflammation chronique/purulente; uvéites, troubles des paupières.

*Schroyens Frederik: Repetitorium homoeopathicum syntheticum.

1920 x 1200 pixels.



1 x 2 gouttes.



Yeux surmenés et larmoyants.

Veillez lire la notice d'emballage. Disponible en pharmacie et en droguerie.

Similasan AG | www.santedesyeux.ch

Similasan

LA FORCE DOUCE