

Yeux secs

Recourir aux larmes artificielles

La sécheresse oculaire est bien plus qu'une simple atteinte à la qualité de vie. Parce qu'à long terme, cette pathologie peut entraîner une conjunctivite et d'autres maladies oculaires graves, il faut la soigner rapidement.

Jürg Lendenmann

Vous avez les yeux rouges, ils vous démangent ou vous brûlent? Vous avez une sensation de corps étranger? La lumière vive vous incommode et vous avez du mal à lire? Vos yeux larmoient excessivement en présence de vent et de soleil? Alors vous pourriez bien souffrir du syndrome des «yeux secs».

Un mal de civilisation

La sécheresse oculaire concerne près d'un tiers de la population. Dans plus de 80 pour cent des cas, les deux causes poten-

tielles de ce syndrome sont impliquées: diminution de la quantité de larmes et évaporation trop rapide du film lacrymal.

Parmi les nombreux facteurs de risque de sécheresse oculaire, se trouvent: le vieillissement, le sexe (les femmes sont plus touchées), l'hormonothérapie substitutive et la carence en androgènes. Citons aussi les antihistaminiques utilisés en cas de conjunctivite allergique et les facteurs environnementaux, qui malmènent de plus en plus les yeux: climatisation, pièces chauf-

fées, travail sur écran, pollution atmosphérique, etc. (voir encadré Conseils).

Le film lacrymal: un film polyvalent

Le film lacrymal se compose de trois couches: une couche externe et fine, la couche lipidique, qui retarde l'évaporation du film et augmente ses propriétés lisses et glissantes. La phase du milieu, la couche aqueuse, qui apporte oxygène et nutriments à la cornée et comprend des substances protectrices et curatives. La troisième couche, enfin, la couche mucinique, rend la cornée hydrophile. La paupière répartit les larmes uniformément sur la cornée. S'il reste trop longtemps, le film lacrymal se déchire: la cornée et la conjonctive commencent à se dessécher. L'irritation mécanique et le manque d'oxygénation provoquent des rougeurs et des inflammations.

Larmes artificielles

Les larmes artificielles augmentent la viscosité du film lacrymal qui reste ainsi plus longtemps à la surface des yeux. En cas de pathologie modérée à sévère, les produits utilisés présentent une viscosité plus élevée; beaucoup contiennent également de l'acide hyaluronique, qui présente la particularité de bien fixer l'eau. La plupart des produits contiennent également des vitamines ou des extraits de plantes comme l'euphrase, la myrtille ou la grande mauve. Des lipides, c'est-à-d. des matières grasses et/ou leurs analogues, sont ajoutés aux préparations destinées essentiellement au



Les larmes artificielles soulagent les yeux secs.

traitement de la sécheresse oculaire liée à l'âge. Des liposomes-phospholipides peuvent être vaporisés directement sur les yeux fermés, parce qu'ils traversent les paupières.

Pour l'achat de larmes artificielles, mieux vaut demander conseil à un spécialiste (en pharmacie ou en droguerie) et s'en tenir au schéma d'utilisation recommandé.

Dans les cas graves (inflammation) ou si les symptômes ne s'améliorent pas malgré l'utilisation de larmes artificielles et le changement de certaines habitudes (voir encadré), une visite chez le médecin s'impose. Après un diagnostic approfondi, le médecin pourra traiter les causes précises de la maladie, avec des substances comme par exemple de la cyclosporine A et des corticostéroïdes ou des androgènes.

Conseils

- Buvez suffisamment (eau, tisane).
- Hydratez régulièrement vos yeux avec des larmes artificielles (voir l'article).
- Adoptez une alimentation riche en vitamine A et en acides gras oméga.
- Veillez à cligner régulièrement des yeux, surtout si vous travaillez devant un écran.
- Travaillez sur écran de préférence en journée. La nuit, adaptez la luminosité de l'écran à l'éclairage ambiant, par exemple à l'aide de l'utilitaire gratuit «f.lux».
- Faites régulièrement des pauses pour vos yeux (regarder au loin, fermer les yeux).
- Évitez l'air sec: aérez régulièrement les pièces et humidifiez l'air ambiant si nécessaire. La climatisation, y compris en voiture, dessèche fortement l'air.
- Évitez les courants d'air ou portez des lunettes.
- Évitez la pollution atmosphérique et le pollen (suie, fumée de cigarette, poussière, etc.)