

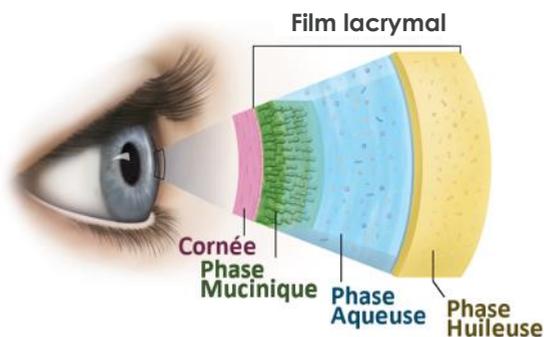
La sécheresse oculaire est un mal fréquent, si bien qu'on estime qu'elle touche près de 30% de la population. Bien qu'elle soit rarement grave, ses symptômes peuvent occasionnellement devenir douloureux ou handicapants au quotidien.

En effet, le film lacrymal assure plusieurs fonctions essentielles, notamment :

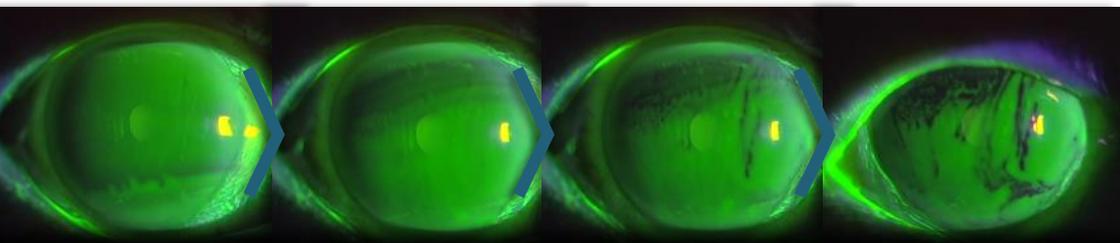
- **Une fonction optique** : Il est la première couche traversée par la lumière entrant dans l'œil, et contribue ainsi à la netteté visuelle. Son instabilité entraîne une dispersion des rayons et génère des aberration optiques.
- **Une fonction protectrice** : Il assure la protection de la cornée qui, sans lui, développe des érosions superficielles et une atteinte de ses terminaisons nerveuses, pouvant être source de douleurs aiguës ou chroniques.

Pour ces raisons, il n'est pas rare que la sécheresse oculaire soit source d'une multitude de symptômes dont :

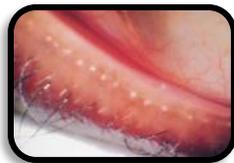
-  **Des douleurs** : sensation d'irritation, de piqures, de brûlure ou de « grain de sable » dans l'œil,
-  **Une gêne fonctionnelle** : larmoiement excessif, rougeurs oculaires, sécrétions au coin de l'œil, notamment le matin,
-  **Des troubles visuels** : vision fluctuante, particulièrement à la lecture et variable au clignement, sensibilité à la lumière.



La sécheresse oculaire n'est pas toujours causée par un manque de larmes. En effet, elle provient souvent d'un déséquilibre dans leur composition. Les larmes perdent alors leur caractère englobant et se brisent rapidement entre les clignements. Cela explique la coexistence fréquente d'une sécheresse et de larmoiements.



La glande lacrymale produit la phase aqueuse des larmes, mais les phases muciniques et lipidiques sont produites par les glandes de meibum, situées dans les paupières.



## Le traitement de la sécheresse oculaire

Selon les causes, les mesures suivantes peuvent être indiquées :



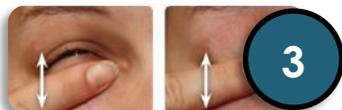
1

**Les larmes artificielles** permettent de remplacer les éléments manquant aux larmes pour stabiliser le film lacrymal. Leur usage peut être régulier ou au besoin selon la situation.



2

**Les compresses chaudes** améliorent le fonctionnement des glandes de meibum. De 2 à 5 minutes, sous la douche ou avec une compresse passée sous l'eau chaude.



3

**Les massages des paupières** aident à expulser l'huile et le mucus des glandes par légères pressions des paupières supérieures et inférieures.



4

**Le nettoyage du bord palpébral** à l'aide de produits appropriés permet de minimiser l'inflammation des paupières et de désobstruer les glandes.



5

**Les traitements pharmaceutiques** antibiotiques ou anti-inflammatoires peuvent être nécessaires selon les cas avant d'envisager des traitements plus spécialisés, autologues ou interventionnels.



La concentration visuelle (lecture, travail sur ordinateur, conduite, ...) réduit la fréquence des clignements et intensifie la sécheresse. Il est conseillé de faire des pauses régulières, de 20 secondes toutes les 20 minutes afin de se reposer les yeux et de cligner.



Le sérum physiologique n'est pas une larme artificielle. Son usage régulier augmente l'évaporation des larmes et peut intensifier la sécheresse oculaire.



Certains médicaments, procédures ou maladies peuvent intensifier la sécheresse oculaire. C'est notamment le cas des antihistaminiques, de la chirurgie réfractive, de la blépharite ou de la rosacée.



Chaque cas est différent et il existe de nombreux traitements possibles. L'approche doit ainsi être personnalisée et adaptée à chaque cas par une approche graduelle.