

LE SYNDROME DE L'ŒIL SEC

Des réponses à vos questions



Introduction

Qu'est-ce que le syndrome de l'œil sec?

C'est une affection de l'œil qui survient lorsque celui-ci n'est plus suffisamment humidifié et devient sec.

Le syndrome de l'œil sec concerne un peu moins d'un tiers de la population générale. Les femmes sont plus touchées que les hommes. C'est l'un des motifs les plus fréquents de consultation en ophtalmologie.

Comment l'œil est-il humidifié?

Les glandes lacrymales produisent continuellement des larmes. Celles-ci sont indispensables à une bonne vue, car elles nourrissent l'œil, le nettoient, le protègent et l'hydratent. Composées de lipides (huile), d'eau et de mucus, elles sont réparties par le clignement des paupières et forment un film de plusieurs couches qui garde l'œil, et en particulier la cornée, humide et lisse.

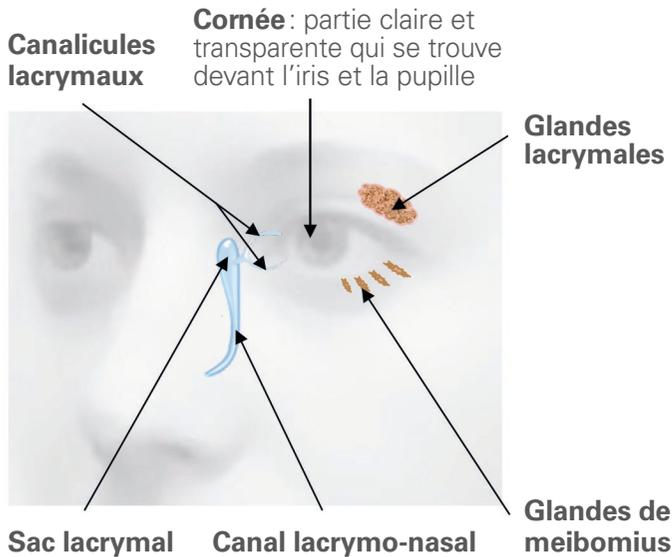
Quand la qualité ou la quantité des larmes est insuffisante, ou lorsque le film de larmes est fragile, les yeux deviennent secs. On parle de sécheresse oculaire ou de syndrome de l'œil sec. Le liquide lacrymal ne peut alors plus jouer son rôle et provoque l'un ou plusieurs des effets suivants :

- ▶ une évaporation du liquide trop rapide
- ▶ une baisse de la production des larmes
- ▶ une mauvaise répartition des larmes sur l'œil.



LE SAVIEZ-VOUS

Nous produisons à peu près un litre de larmes par an. Le syndrome de l'œil sec n'empêche pas de pleurer !



Quels sont les symptômes ?

- ▶ Irritation, rougeur, démangeaison, douleur.
- ▶ Sensation de brûlure, de sable ou de corps étranger dans l'œil.
- ▶ Larmoiement : les yeux « pleurent » pour compenser la sécheresse de l'œil, mais sans succès. La qualité du liquide produit est insuffisante.
- ▶ Sensibilité à la lumière.
- ▶ Sécrétions (œil « sale »).
- ▶ Gêne ou douleurs à l'ouverture des yeux le matin.
- ▶ Baisse de la vue ou vue trouble, surtout à la lecture ou à l'écran.
- ▶ Sensation de fatigue des yeux.

Les syndromes de l'œil sec sont rarement graves, mais ils sont souvent très inconfortables. Toutefois, certaines formes sévères peuvent conduire à la détérioration de la cornée et menacer la vue.

Consultez votre ophtalmologue si vous suspectez un syndrome de l'œil sec ou si votre vue est dégradée.

Quelles sont les causes ?

Principales causes

- ▶ Facteurs liés à l'environnement augmentant avec la durée d'exposition : vent, intérieur trop chaud et sec, climatisation, pollution, etc.
- ▶ Prise prolongée de certains médicaments (contre le rhume, les allergies et la douleur, diurétiques, antidépresseurs, neuroleptiques, somnifères, bêtabloquants, traitements hormonaux, etc.).

Autres causes

- ▶ Changements hormonaux chez la femme.
- ▶ Tabagisme actif et passif.
- ▶ Diabète, allergies, maladies qui affectent les glandes, maladies ou atteintes qui affectent le fonctionnement des paupières et le clignement des yeux, ou exposent continuellement la cornée à l'air.
- ▶ Chirurgie réfractive (pour corriger la vision).
- ▶ Excès ou manque de certaines vitamines.
- ▶ Utilisation prolongée d'écrans (ordinateur, Smartphone, etc.).
- ▶ Port prolongé de lentilles de contact.



CHECK-LIST

Prévenir le syndrome de l'œil sec

- ▶ Protégez vos yeux du courant d'air du sèche-cheveux ou du ventilateur.
- ▶ Clignez souvent des yeux pour les humidifier lorsque vous travaillez face à un écran. Faites des pauses toutes les 20 minutes en regardant au loin pendant 20 secondes.
- ▶ En hiver, humidifiez l'air dans la maison.
- ▶ Évitez de fumer ou de rester dans un lieu enfumé.
- ▶ Nettoyez bien vos yeux, vos paupières et vos cils pour éliminer le maquillage.
- ▶ Protégez vos yeux du soleil, du vent et de la poussière (lorsque vous bricolez par exemple).

Le diagnostic

L'entretien avec votre ophtalmologue l'oriente sur les possibles causes de votre inconfort visuel. Pensez à lui mentionner vos autres problèmes de santé et les médicaments que vous prenez.

Puis, il/elle examine vos yeux pour confirmer si vous êtes effectivement atteint d'un syndrome de l'œil sec et la forme dont vous souffrez. Il/elle effectue pour cela divers examens et tests à l'aide d'instruments et de colorants.

Selon le syndrome suspecté, il/elle procède également à une prise de sang ou à un prélèvement de salive dont il/elle fait l'analyse, le plus souvent en collaboration avec votre médecin traitant.

Le traitement

Le syndrome de l'œil sec ne peut actuellement pas être guéri de manière complète. La prise en charge du syndrome vise à traiter la cause :

- ▶ traiter la maladie à l'origine du syndrome
- ▶ remplacer le médicament source du syndrome par un équivalent qui ne provoque pas cet effet secondaire
- ▶ changer de lentilles de contact ou réduire leur port à quelques heures par jour. En cas de sécheresse sévère, remplacer les lentilles de contact par des lunettes.

En parallèle, de nombreux traitements efficaces permettent de soulager les symptômes. Dans la plupart des cas, la gêne et l'inconfort sont atténués avec le traitement sans perte de vision.

Traitements locaux

Dans tous les cas

- ▶ Larmes artificielles sous forme de collyres ou de spray, de préférence sans conservateurs.
- ▶ Produits en gel ou pommade.
- ▶ Nettoyage régulier des paupières et des cils avec des produits spécifiques.
- ▶ Des lunettes spéciales chauffantes (à « chambre humide ») pourront vous être prescrites par votre ophtalmologue pour freiner l'évaporation des larmes.

Compléments éventuels

- ▶ En cas d'inflammation : anti-inflammatoires, collyre à base de corticostéroïde ou ciclosporine.
- ▶ En cas de sécheresse évaporative : compresses chaudes sur les yeux et/ou «massages» des glandes de meibomius.
- ▶ Traitement avec des collyres à base de sérum contenu dans votre sang (autologue), fabriqué dans la pharmacie des HUG.

? LE SAVIEZ-VOUS

Certaines personnes développent une sensibilité aux larmes artificielles contenant des conservateurs, surtout quand elles sont utilisées souvent dans la journée. Il en résulte une inflammation et une sécheresse des yeux.

Traitement oral

Les suppléments alimentaires riches en omega-3 à base d'huile de lin ou de poissons peuvent apporter une amélioration.

Chirurgie

Dans certains cas, une intervention chirurgicale est envisagée :

- ▶ en cas de sécheresse sévère : votre ophtalmologue bouche les points d'évacuation des larmes situés dans les creux supérieur et inférieur de l'œil à l'aide de bouchons lacrymaux, de manière à conserver les larmes sur l'œil
- ▶ lorsque les paupières ne ferment pas complètement : une intervention appelée tarsorrhaphie ou blépharorrhaphie peut être pratiquée pour les aider à se fermer plus facilement
- ▶ lorsque la cornée est endommagée : une greffe de membrane amniotique humaine peut s'avérer nécessaire.

Ces interventions sont réalisées sous anesthésie locale en ambulatoire.

+ INFO

Les traitements sont remboursés dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à votre charge). Toutefois, certains types de gouttes ne sont pas pris en charge. Renseignez-vous auprès de votre assurance.

Informations pratiques

Contact

Service d'ophtalmologie

Rue Alcide-Jentzer 22, 1205 Genève

📞 022 372 84 00

Horaires : 8h-12h et 13h-17h, du lundi au vendredi

Urgences ophtalmologiques (24h/24, 7 jours/7)

📞 022 372 84 00

Coordonnées de votre ophtalmologue spécialiste de la cornée :

Vos questions à l'ophtalmologue :

Votre traitement médicamenteux :

Vos allergies éventuelles :

Pour en savoir plus

➤ www.hug-ge.ch/ophtalmologie

Cette brochure a été élaborée par le Service d'ophtalmologie, avec la collaboration du Groupe d'information pour patient-e-s et proches (GIPP). Elle a été réalisée avec le soutien de la Fondation privée des HUG.