

Oeil Sec

Conseils au quotidien

La sécheresse oculaire peut être due à une production insuffisante de larmes, ou une instabilité de votre film lacrymal. De nombreux facteurs en sont à l'origine : l'âge, l'environnement, l'exposition aux écrans, le port de lentilles de contact, une chirurgie de l'œil, certains syndromes ou encore la prise de médicaments.

🔴 Adapter son environnement ^(2,3)



Sur les écrans (téléphone, tablettes, télévision)

- Faire des pauses : toutes les **20 minutes**, lever les yeux et regarder un objet situé à **20 pieds** (soit 6 mètres) pendant **20 secondes**.
- Positionner le haut du moniteur au niveau des yeux pour favoriser le regard vers le bas.



À la maison ou sur le lieu de travail

- Limiter au maximum l'air conditionné (climatisation, chauffage) et aérer régulièrement.
- Maintenir un **taux d'humidité** entre 40 et 60% par l'apport d'humidificateur ou l'ajout de plantes vertes.



Vie quotidienne

- Éviter de fumer.
- Se protéger les yeux du vent et de la poussière.
- Les lentilles de contact peuvent favoriser l'œil sec.



Si vous devez porter un masque

- Bien le positionner : le bord supérieur soigneusement plaqué sur le nez pour éviter le passage d'air vers les yeux.

🔴 Rééducation du clignement ⁽³⁾



- Le clignement stimule les glandes de meibomius, produisant des corps gras qui protègent votre film lacrymal. Voici un exercice qui favorise l'étalement d'un film lacrymal de bonne qualité :

10x par jour **10x** clignements intenses et soutenus durant **2 à 3 secondes**

🔴 Hygiène des paupières ⁽⁴⁾



Utiliser des compresses chaudes

- **Au moins 4 minutes** sur les paupières fermées pour fluidifier les sécrétions des glandes de meibomius.



Se masser les paupières

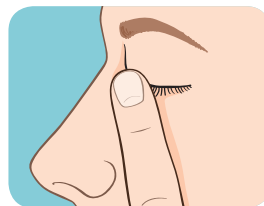
- Masser doucement chaque paupière de l'intérieur vers l'extérieur puis du haut vers le bas. A faire pendant quelques secondes sur les paupières supérieures et inférieures.

Oeil Sec

Conseils au quotidien

Quelques conseils d'utilisation si votre médecin vous a prescrit un collyre en flacon^(5,6)

- 1. Lavez-vous les mains**, puis retirez le capuchon protecteur du flacon en prenant soin de **ne pas toucher l'extrémité**.
- 2. Penchez légèrement la tête en arrière**. Avec l'index, **abaissez la paupière inférieure** de l'œil à traiter et **regardez vers le haut**.
- 3.** Placez le flacon en **position verticale** au-dessus de votre œil et **appuyez doucement** sur le flacon pour appliquer une goutte. Si une goutte de collyre tombe en partie à côté de l'œil ou coule sur la joue, **appliquez-en une autre**.
- 4. Relâchez votre paupière et fermez l'œil**. **Appuyez légèrement** avec votre doigt sur le coin interne de l'œil (proche du nez), pendant une dizaine de secondes. Ce geste participe à la bonne absorption des gouttes.
- 5. Répétez** ces étapes pour l'autre œil, si nécessaire.



- Évitez tout contact de l'extrémité du flacon avec vos yeux ou vos doigts, afin d'éviter une contamination de la solution.
- Attendez environ 15 minutes avant d'utiliser un autre produit pour les yeux.
- N'utilisez pas le produit après la date de péremption.

1. Cail F. Travail sur écran et sécheresse oculaire. Dossier médicotechnique. Document pour le médecin du travail. N° 90. INRS 2002. **2.** Suresh K Pandey and Vidushi Sharma - Mask-associated dry eye disease and dry eye due to prolonged screen time: Are we heading towards anew dry eye epidemic during the COVID-19 era? **3.** CHU Bordeaux. Œil sec. Comprendre pourquoi ? 2017. **4.** Nichols KK et al. Rapport du Groupe de Travail International sur les Dysfonctionnements des Glandes de Meibomius. Résumé officiel. **5.** Notice Elixya. **6.** Ameli.fr : Comment mettre un collyre ? <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/medicaments/utiliser-medicaments/mettre-collyre>. (consulté le 15/03/2022).