

Sécheresse oculaire : comment en finir avec les yeux secs ?

Publié le 25/05/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous êtes sujet à la sécheresse oculaire et cherchez des solutions pour en finir avec les yeux secs ? Vous n'êtes pas seul : ce syndrome représente environ 25 % des motifs de consultation en ophtalmologie. Les signes courants tels que les picotements, les yeux qui brûlent, la conjonctive et la vision floue peuvent être particulièrement gênants, surtout si vous passez de longues heures devant un écran. Heureusement, des solutions existent. Découvrez comment en finir avec les yeux secs et retrouver un confort visuel optimal.

Sécheresse oculaire, yeux secs : de quoi parle-t-on ?

Comment apparaît la sécheresse oculaire ?

La **sécheresse oculaire** est une **gêne ressentie au niveau des yeux**. Ceux qui en souffrent décrivent souvent une **sensation de brûlure**. Ce désagrément peut apparaître à certains moments de la vie ou en réaction à des agressions environnementales comme le vent, la climatisation ou l'exposition prolongée aux écrans par exemple. Les yeux secs concernent généralement les plus âgés. En effet, 15 % des personnes âgées de plus de 60 ans souffriraient de sécheresse oculaire*. Les femmes (surtout après la ménopause) et les fumeurs seraient davantage concernés. Néanmoins, les plus jeunes ne sont pas non plus épargnés avec une augmentation des cas liés aux écrans. Par ailleurs, attention à ne pas confondre sécheresse oculaire et [fatigue des yeux](#).

Quelles sont les causes de la sécheresse oculaire ?

La sécheresse oculaire survient lorsque le film lacrymal ne recouvre pas correctement la cornée. Elle peut provenir d'un manque de larmes ou d'une mauvaise qualité de celles-ci.

Parmi les causes variées, on retrouve :

- l'âge ;
- les changements hormonaux liés à la grossesse, à l'allaitement, à la ménopause ou à l'andropause ;
- l'environnement : [allergies](#), pollution, air sec ou climatisé ou fumée de cigarette ;
- les écrans : le nombre de clignements de paupières par minute diminue de moitié (ou plus) quand le regard est fixe. La cornée se déshydrate. La lumière bleue des écrans favorise également une fatigue des yeux.
- la prise de médicaments ou de substances toxiques : de nombreux médicaments ont comme effet secondaire de réduire et/ou de modifier la composition des larmes. Si durant la prise d'un traitement régulier vous avez les yeux secs, pensez à le signaler à votre médecin.
- Les lentilles de contact : posée sur l'œil, la lentille absorbe une partie des larmes un peu comme le ferait un buvard.
- Certaines maladies dermatologiques qui peuvent être liées à une atteinte inflammatoire des paupières comme la rosacée ou le psoriasis.

Les larmes : élément clé de l'hydratation de la cornée

Le globe oculaire est l'organe de la vision, il achemine les images jusqu'à la rétine. La **cornée** forme la paroi externe de l'œil. Elle doit sa transparence en partie à son absence de vascularisation. Elle est donc **dépendante des larmes** pour son hydratation, son oxygénation et son accès aux nutriments. À la fois protecteur et nourricier, le **film lacrymal est**

indispensable à la bonne santé de votre cornée et au confort visuel.

Le film lacrymal est composé de 3 parties distinctes :

- La couche lipidique : c'est la partie externe fabriquée par les glandes de Meibomius
- La couche aqueuse : il s'agit de la couche médiane constituée essentiellement d'eau et d'éléments nutritifs
- La couche mucine, la plus interne qui répartit le liquide lacrymal

Les larmes sont produites par les glandes lacrymales situées au-dessus de l'œil et qui filtrent le sang. Elles produisent ainsi un fluide biologique composé essentiellement d'eau, de sels minéraux, de nutriments, de protéines, d'enzymes et d'antibactériens. Les larmes s'enrichissent de lipides produits par les glandes de Meibomius situées dans l'épiderme des paupières. Cette substance huileuse freine l'évaporation et participe à la composition du film lacrymal protecteur.

Comment se manifeste une sécheresse oculaire ?

Les signes de la sécheresse oculaire

Au début, les premiers symptômes sont diffus. Mais, peu à peu, les désagréments augmentent et finissent par impacter le quotidien. Parmi les signes les plus courants des yeux secs, on note :

- une sensation de corps étranger dans les yeux ;
- les yeux qui piquent ou deviennent rouges ;
- des paupières collées le matin ;
- une absence de pleurs dans certains cas propices (quand vous épluchez des oignons par exemple) ;
- une intolérance aux lentilles de contact ;
- une perte de confort visuel.

Même si la sécheresse oculaire touche majoritairement les plus âgés, le développement de l'utilisation des écrans et leur [lumière bleue](#) a rendu la pathologie des yeux secs plus fréquente, également, chez les plus jeunes. Si vous ressentez l'un ou plusieurs de ces symptômes, alors vous êtes sans doute concerné. Consultez votre médecin pour vous en assurer, il saura vous aiguiller vers une prise en charge adaptée.

Yeux secs : les conséquences

Si le syndrome de sécheresse oculaire est généralement bénin, il ne doit pas être pris à la légère pour autant car les **conséquences à la longue**, peuvent être multiples : douleurs, yeux qui brûlent, impossibilité de porter des lentilles, vision floue et fatigue générale. **Les larmes forment une protection physique et antiseptique pour la cornée.** Sans cette armure liquide, la cornée se dessèche et devient vulnérable aux infections. Quand la sécheresse oculaire n'est pas traitée, elle peut évoluer vers des lésions appelées kératites.

Consulter un ophtalmo pour pouvoir agir

Les consultations pour œil sec représentent le quart des visites en cabinet d'ophtalmologie. Il est indispensable de consulter un spécialiste. Le médecin ophtalmologue est le seul à pouvoir diagnostiquer la cause de votre syndrome avec précision.

Sécheresse oculaire : quelles solutions ?

Vous avez les yeux qui brûlent ? Votre confort visuel a diminué ? L'ophtalmologue identifie la nature du problème. Si la cause est médicale, le médecin prescrit un traitement adapté. Mais, si le déclencheur est environnemental, vous pouvez mettre en place des alternatives simples pour [protéger vos yeux et limiter les troubles oculaires](#).

- Relevez la tête de votre écran toutes les 15 minutes pour regarder au loin et cligner volontairement des yeux. Massez vos paupières quelques secondes si vous en ressentez le besoin.
- Appliquez des compresses tièdes sur les yeux 5 à 10 minutes le soir pour hydrater votre cornée. Vous pouvez imprégner vos compresses d'eau de bleuet, idéale pour soulager les yeux irrités (et pour faire disparaître les cernes).
- Installez un humidificateur d'air dans votre chambre (ou placez un linge mouillé sur les radiateurs) pour ne pas pâtir d'un air trop sec, surtout en hiver.
- Enlevez vos lentilles de contact dès que vous rentrez chez vous pour éviter un port prolongé.
- Évitez la fumée de tabac qui a tendance à agresser les yeux.
- Portez toujours des lunettes en extérieur quand il y a du vent.

En parallèle, vous pouvez utiliser un spray oculaire, limitez les écrans ou faire une cure de compléments alimentaires.

Utilisez un spray oculaire

Les sprays oculaires agissent comme des larmes artificielles. En humidifiant l'œil grâce à un effet « mouillant », ils permettent de compenser l'évaporation des larmes générées par un environnement très sec ou très venté.

Limitez les écrans et protégez-vous de leur lumière bleue

Les écrans sont une vraie menace pour vos yeux. Filtrer la lumière bleue est aussi important que de [mettre de la crème solaire sur la peau](#) lorsque l'on s'expose au soleil. Vous pouvez trouver des lunettes anti-lumière bleue en pharmacie.

Faites une cure de compléments alimentaires

Vos yeux ont besoin de nutriments spécifiques. Le **complément alimentaire VISIOTONIC** du Laboratoire Lescuyer participe au maintien d'une vision normale grâce aux bienfaits de ses actifs : la lutéine et la zéaxanthine (deux caroténoïdes d'origine naturelle et présents dans le pigment maculaire de la rétine), le zinc et la vitamine B2 notamment.



Visiotonic
91% of 100
(462)

A base d'extraits de plantes, de 2 caroténoïdes naturels, vitamines, minéraux et oligo-éléments

[Je découvre](#)

Sources :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/secheresse-oculaire>
https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/secheresse-oculaire/consultation-traitement-yeux-secs#text_8124
<https://www.vidal.fr/maladies/yeux/yeux-secs-secheresse-oculaire.html>
<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01242834/document>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8808765/>

*D'après l'Assurance Maladie

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vision ,

Maintenir une vision normale avec un complément alimentaire pour les yeux

07/08/2020

3 minutes de lecture

Constamment sollicités, nos yeux sont précieux. Il existe des compléments alimentaires pour accompagner vos yeux au quotidien.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vision ,

Protéger ses yeux du soleil pour limiter les troubles oculaires

07/08/2020

2 minutes de lecture

Protégez vos yeux ! Ils ont comme notre peau un capital soleil à préserver.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vision ,

Fatigue des yeux : manifestations, causes et conséquences

24/06/2021

3 minutes de lecture

Fatigue oculaire : découvrez quels sont les signes qui doivent vous alerter pour préserver votre vue.

[Lire la suite](#)