

DOCTEUR, J'AI LES YEUX QUI BRÛLENT ET PARFOIS, ILS COULENT AUSSI !

DIAGNOSTIC : LA SÉCHERESSE OCULAIRE

La sécheresse oculaire est un vrai problème de santé. Pire, c'est une maladie chronique, tout comme l'arthrite. Je vous confirme aussi que c'est la cause la plus fréquente de consultation pour inconfort aux yeux dans nos cliniques. Plusieurs porteurs de lentilles cornéennes, communément appelées verres de contact, la ressentent. Étonnamment, les personnes souffrant de sécheresse oculaire sont trois fois plus sujets à la dépression et l'anxiété.¹ Le vent, le chauffage, l'air climatisé, les chirurgies oculaires, certains médicaments et la ménopause sont, entre autres, des causes de sécheresse oculaire.



Les symptômes reliés à la sécheresse oculaire peuvent être :

- Yeux irrités
- Yeux irrités suite à une tâche de concentration telles que l'ordinateur, la lecture, la couture, la conduite
- Vision qui fluctue pendant la journée
- Yeux qui brûlent ou qui chauffent
- Sensation de sable
- Sensation d'aiguille
- Yeux qui coulent (et oui !)

« MA VUE S'EMBROUILLE PAR MOMENT »

Lors d'une tâche de concentration, par réflexe, nous clignons trois fois moins. Par conséquent, nos larmes s'évaporent. La vision s'embrouille et les inconforts reliés à la sécheresse oculaire commencent : nos yeux chauffent. Pour compenser, notre corps fabrique alors une grande quantité de larmes, tout d'un coup. Nos yeux viennent plein d'eau, ce qui embrouille encore plus la vue. Parfois même, nos yeux se mettent à couler. Et oui ! Les yeux secs ... coulent !

TRUC DU 20-20-20

Afin de minimiser les désagréments de la sécheresse oculaire lors d'un travail de concentration, mieux vaut appliquer le truc du **20-20-20**, c'est à dire :

À chaque **20** minutes de travail,
Regarder à **20** pieds (au loin),
Pendant **20** secondes.

Ainsi, le fait de décrocher le regard de notre travail permet au réflexe de clignement de reprendre normalement.

TRAITEMENT DE LA SÉCHERESSE OCULAIRE

1. La cause la plus fréquente de la sécheresse oculaire est un mauvais fonctionnement des glandes sécrétant de l'huile dans les larmes. Ces glandes se situent au bord de la paupière, tout près des cils. La première étape est donc de traiter cette condition appelée la blépharite chronique.

2. Oméga-3

Il est prouvé scientifiquement que les oméga-3 contenus dans les huiles de poisson diminuent la sécheresse oculaire. Cependant, puisque les oméga-3 peuvent interférer avec certains médicaments, tel le Coumadin, il est donc essentiel de discuter avec un pharmacien avant de prendre des suppléments alimentaires.

3. Hydratants oculaires

Afin de soulager l'irritation causée par la sécheresse oculaire, les gouttes, gels ou onguents hydratants ophtalmiques doivent être appliqués dans les yeux sur une base régulière. L'optométriste et l'ophtalmologiste prescrivent les hydratants oculaires qui conviennent à chaque patient.

4. Dans certains cas de sécheresse oculaire, une médication peut être prescrite par l'optométriste ou l'ophtalmologiste.

¹ Van Der Vaart R, Weaver MA, Lefebvre C, Davis RM. The association between dry eye disease and depression and anxiety in a large population-based study. Am J Ophthalmol. 2015 Mar;159(3):470-4

Les 3 associés propriétaires — Dre Marianne Lemay optométriste,
Martin Breton opticien d'ordonnances et Dre Fanny Jolin optométriste



les
AUDACYEUX
clinique visuelle

737, boul. Vachon Nord
Sainte-Marie, Qc G6E 1M3

418 387-5889 • lesAudacYeux.com