



la fiche conseil

les yeux secs



Les larmes sont indispensables à nos yeux : sans elles, l'œil s'irrite, brûle, voire même s'infecte. Réponses à la sécheresse oculaire.

Comment le corps réagit

Les différentes substances qui composent le liquide lacrymal - les larmes - contiennent notamment des acides gras et des substances antibactériennes. Ce liquide complexe, répandu sur l'œil grâce au fréquent battement de nos paupières, assure son hydratation et son nettoyage et nourrit la cornée. Indispensable à la bonne santé de l'œil, il améliore notre vision et protège des infections et des inflammations. Or de nombreuses causes peuvent provoquer une sécheresse oculaire ou syndrome sicca. Les principaux accusés : le port de lentilles de contact, un travail prolongé sur écran (on oublie de cligner des yeux), la ménopause, le vieillissement, la pollution (y c. la fumée), la conduite de nuit, diverses maladies sévères ou encore la prise de certains médicaments.

Contrairement à une idée reçue, des yeux qui coulent en continu ne sont pas hydratés correctement : dans ce cas, la composition du liquide lacrymal est déséquilibrée et contient principalement de l'eau plutôt que du mucus et des acides gras. Résultat, les yeux se fatiguent, sont sensibles à la lumière et aux conditions atmosphériques (vent, froid), démangent, on a la sensation d'avoir un corps étranger dans l'œil...

Ce que vous pouvez faire

- Demandez conseil à votre pharmacien. Il dispose de nombreux traitements médicaux, à commencer par des larmes artificielles plus ou moins visqueuses et adaptées aux besoins du patient, ainsi que de différentes préparations destinées à humidifier l'œil au quotidien ou à long terme.
- Optez de préférence pour des larmes artificielles sans conservateur. Les monodoses, pratiques et hygiéniques, restent utilisables au fur et à mesure des besoins, jusqu'à leur date de péremption. De nouvelles générations de collyres en flacons, conçus pour un dosage précis, peuvent désormais être utilisés jusqu'à 6 mois après leur ouverture.
- Complétez le traitement par la prise de vitamine A, cicatrisante, ou encore une préparation à base de plantes telles que l'euphrase ou la myrtille.
- Très appréciée en ophtalmologie, l'homéopathie permet à l'œil de recréer ses propres larmes et de se remettre à travailler.

Le conseil plus

Une affection de l'œil doit être prise au sérieux et l'on n'hésitera pas à consulter un ophtalmologue en cas de troubles de la vision, de pus... Il est donc impératif de définir la cause d'une sécheresse des yeux avant de décider d'un traitement. Celle-ci peut en effet révéler une affection des yeux ou d'autres maladies comme l'arthrite rhumatoïde ou un diabète.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

