

Les experts vous parlent
de la sécheresse oculaire

Tout savoir sur

l'œil sec

Causes, symptômes & solutions



Réalisé en collaboration
avec le **Dr Anne-Sophie Marty**,
Ophtalmologiste, Bordeaux

BAUSCH + LOMB

Le syndrome de l'œil sec

Le syndrome de l'œil sec, ou sécheresse oculaire, se développe lorsque la surface oculaire n'est plus suffisamment ou correctement humidifiée en raison **d'un manque de larmes et/ou d'une mauvaise qualité des larmes**.¹⁻³

Un trouble répandu^{1,2}



Concerne presque **1/3**
de la population générale

50 | — | 95



Présente chez **15 %**
des patients entre 50 et 95 ans



Représente **1/4**
des consultations en ophtalmologie



Risque plus élevé chez les
femmes, seniors, fumeurs,
ou après une chirurgie oculaire



Le film lacrymal : base essentielle au fonctionnement de l'œil^{1,2,4}

Les **larmes** qui composent le film lacrymal sont nécessaires pour conserver une surface oculaire humidifiée. Une bonne interaction entre les larmes, les paupières et la cornée est essentielle pour préserver la surface oculaire. Le **film lacrymal** apporte l'oxygène et les nutriments nécessaires au fonctionnement de la cornée, défend contre les infections en augmentant la clairance des agents pathogènes, lutte contre l'assèchement de la cornée entre deux clignements : **il protège la surface oculaire**.

Il se compose de **lipides** (huile), **d'eau et de mucus** (sucre). Ses composants sont produits et sécrétés par les **glandes lacrymales** situées dans les paupières, les **glandes de Meibomius**, et les cellules à mucus de la conjonctive.

Glande lacrymale

Produit la partie aqueuse
(eau) des larmes

Glande de Meibomius

Produit la partie lipidique (huile)
des larmes

Conjonctive

Glande de Meibomius

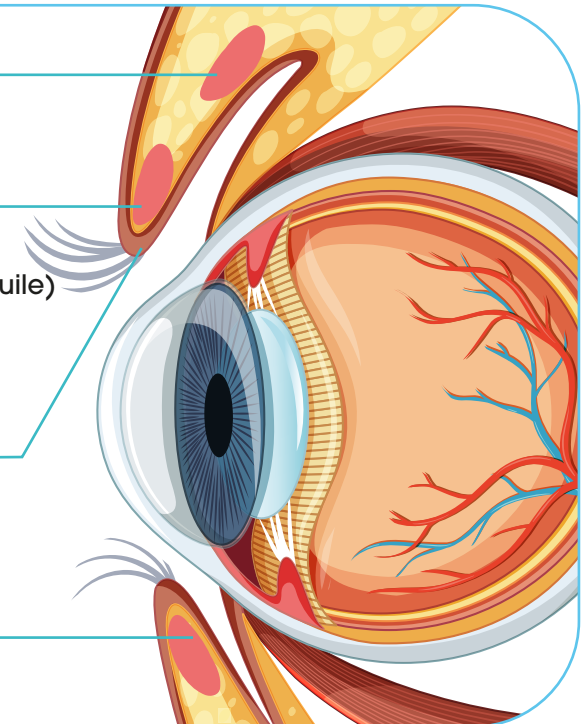


Figure adaptée du livret *Syndrome de l'œil sec* des Hôpitaux universitaires de Genève²

Le syndrome de l'œil sec

Lorsque la production ou la composition du film lacrymal est altérée, une sécheresse oculaire peut s'installer. Selon l'origine du trouble, **on distingue deux formes de sécheresse oculaire.**

Le déficit aqueux ¹⁻⁵



Appelé également **hyposécrétion lacrymale**, il se traduit par une réduction de la production de larmes par la glande lacrymale principale. Le **larmolement devient moins important** et la surface de l'œil s'assèche. Le déficit aqueux représente environ 15 % des cas de sécheresse oculaire.

Facteurs aggravants ou déclencheurs :
âge, modifications hormonales, médicaments, maladies auto-immunes, chirurgie réfractive.

La sécheresse évaporative ¹⁻⁴



Elle peut être due à un **défaut de production ou de qualité des lipides** par les glandes de Meibomius ou encore à des facteurs externes favorisant **l'évaporation des larmes**.

Enfin, les 2 causes peuvent être associées, on parle de **sécheresse mixte**.

Facteurs externes de la sécheresse évaporative

- Environnementaux : vent, pollution, air sec, climatisation, pollen, tabagisme actif ou passif
- Lentilles de contact
- Certains médicaments ou conservateurs présents dans les collyres
- Écrans
- Port du masque au travail
- Maquillage
- Chirurgie de l'œil ou des paupières

Facteurs internes de la sécheresse évaporative

- Changements hormonaux chez la femme
- Diabète
- Allergies
- Déséquilibre en vitamines
- Pathologies de l'œil et/ou des paupières (blépharite, dysfonctionnement des glandes de Meibomius)
- Maladies de peau (rosacée, dermite séborrhéique)
- Maladie ORL (sinusite chronique)
- Certains médicaments (antidépresseur, anti-acné, bêtabloquant, ...)



La nouvelle utilisation intensive des **écrans** d'ordinateurs et de smartphones contribue à la sécheresse oculaire, y compris chez les plus jeunes. Cette utilisation **réduit la fréquence et l'amplitude des clignements** de paupières nécessaires à la production de lipides.

Le syndrome de l'œil sec

Les symptômes de l'œil sec ^{2,3}

Les manifestations de la sécheresse oculaire sont nombreuses. Généralement peu graves, ces symptômes peuvent devenir **très inconfortables, voire handicapants**, s'ils ne sont pas traités.

Liste non-exhaustive :



Sensation de brûlure, de sable/de corps étranger dans l'œil, œil sec



Gêne ou douleur à l'ouverture des yeux le matin, douleur nocturne



Irritation, rougeur, démangeaison, douleur, picotement



Sensibilité à la lumière



Sensation de fatigue des yeux



Baisse de la vue/trouble de la vue



Larmoiement réflexe



La douleur neuropathique de l'œil sec ⁶⁻⁹



La douleur est une information issue d'un stimulus. Elle est transmise depuis les terminaisons nerveuses périphériques jusque dans le cerveau.

La douleur neuropathique de l'œil (ou cornéenne) peut s'installer lorsque les nerfs de la cornée sont fragilisés. Différents troubles ou pathologies, dont **la sécheresse oculaire**, peuvent en être à l'origine. L'apparition d'une douleur neuropathique est souvent en lien avec l'ancienneté de la sécheresse et/ou des facteurs psychologiques aggravants.

Lorsque les terminaisons nerveuses de la cornée sont atteintes, une **inflammation localisée** les rend plus sensibles. Cela provoque une **perception accrue de la douleur** en réponse à des stimuli normalement non-douloureux.

Cette douleur peut grandement impacter la qualité de vie ; elle requiert une **prise en charge spécifique** en centre anti-douleur.

Le diagnostic complet d'une sécheresse oculaire repose sur un **interrogatoire exhaustif et sur la réalisation de plusieurs examens cliniques**. Cette procédure permet **d'identifier la cause** de la sécheresse afin de définir la stratégie thérapeutique la plus adaptée. ⁴

Interrogatoire ^{4,10}

Le médecin initie le diagnostic par un interrogatoire complet, pouvant influencer les examens à suivre.



Terrain : certaines **situations physiologiques**, chez la femme ou chez l'enfant notamment, peuvent influencer le diagnostic de la sécheresse oculaire.



Antécédents médicaux : atopie, allergie, chirurgie réfractive, chirurgie des paupières, dysthyroïdie, etc.



Habitudes et hygiène de vie : le tabagisme, le port du masque, un maquillage excessif du bord libre, l'exposition régulière à la climatisation, le travail sur écran, la prise de certains traitements ou encore le port de lentilles de contact peuvent être des **facteurs aggravants ou déclencheurs d'une sécheresse oculaire**.

OSDI : ocular surface disease index ; DEQ : dry eye questionnaire ;
SPEED : standard patient evaluation of eye dryness



Histoire de la maladie : l'évolution de la maladie est une donnée importante pour déceler des **facteurs aggravants ou même des facteurs de soulagement**, en dehors du traitement (date d'apparition, facteur déclenchant).



Symptômes : l'**horaire d'apparition** des symptômes oriente vers la cause de la sécheresse (**augmentation des signes durant la nuit ou au réveil**).



Qualité de vie : l'**impact du syndrome de l'œil sec sur le quotidien** peut être évalué à l'aide de questionnaires spécifiques (OSDI, DEQ, SPEED).



Bilan clinique de la sécheresse oculaire ^{4,10,11}

Selon les orientations cliniques du médecin, **différents examens incluant un examen des paupières, de la surface oculaire et du film lacrymal** peuvent être réalisés, notamment :

- **Break-up time (BUT) : évalue la qualité et la stabilité du film lacrymal** en instillant une goutte de collyre fluorescent dans chaque œil. Le médecin chronomètre le temps de rupture du film lacrymal (quelques secondes).
- **Test de Schirmer : mesure la quantité de larmes produites** par absorption sur une bandelette de papier buvard déposée au creux de l'œil (quelques minutes).
- **Meibographie** : permet de **visualiser en détail l'état des glandes de Meibomius**, via une machine d'imagerie et une lumière infrarouge.
- **Meiboexpression** : examen clé pour évaluer la **qualité des sécrétions des glandes de Meibomius** (le meibum). Le médecin appuie sur le bord libre de la paupière à l'aide d'une pince plate ou d'un coton pour recueillir le meibum.

Ces tests sont généralement **non-invasifs et indolores**. D'autres examens plus complexes peuvent être réalisés dans des **structures spécialisées des pathologies de l'œil**.

A l'issue du bilan clinique, le médecin **peut confirmer le syndrome de l'œil sec et définir sa sévérité**. L'ensemble de ces informations est essentiel pour décider de la stratégie thérapeutique la plus adaptée.

Différents traitements ^{2,4,12-19}



La sécheresse oculaire est une **maladie chronique** dont la prise en charge vise un soulagement des symptômes mais qui nécessitera un **traitement à vie** pour éviter les rechutes.

Il est donc important de **prendre son traitement régulièrement et en continu**.



1. Si la sécheresse est provoquée par un médicament

La solution immédiate est de **remplacer le médicament** à l'origine du trouble par un équivalent qui ne provoque pas cet effet secondaire.



2. Si la sécheresse est provoquée par le port de lentilles de contact

Il est conseillé de **changer de lentilles de contact** ou de réduire leur temps d'utilisation.



3. Si la sécheresse est due à un déficit aqueux

Elle est généralement traitée par des **substituts lacrymaux, ou larmes artificielles**.

Pour améliorer leur temps de contact avec l'œil, des bouchons lacrymaux peuvent être posés en consultation (bouchon de silicone qui obture le méat lacrymal, voie de sortie des larmes).

L'ophtalmologue pourra prescrire des **lunettes à chambre humide**, un dispositif médical qui limite l'évaporation des larmes.





4. Si la sécheresse est due à une évaporation des larmes

Une attention particulière à l'**hygiène des paupières et des cils** est recommandée. L'application d'un **masque chaud** sur les paupières associée à des **exercices de clignements ou un massage des paupières** permet d'améliorer l'excrétion du meibum contenu dans les glandes de Meibomius.

Des larmes artificielles seront également prescrites.



5. Si la sécheresse est provoquée par une inflammation locale

Des traitements **anti-inflammatoires** sous forme de **collyres** ou de **traitements oraux** peuvent être prescrits pour réduire l'inflammation.

La lumière pulsée (également appelée IPL) est un traitement non invasif et sans danger pour traiter l'inflammation profonde des paupières. Elle est pratiquée dans les cabinets d'ophtalmologie spécialisés.



6. En cas de sécheresse oculaire très sévère

Des **collyres** fabriqués à partir du sang du patient ou des collyres fabriqués par les pharmacies hospitalières peuvent être prescrits.

La **lumière pulsée couplée à d'autres traitements physiques** (résonance moléculaire quantique, meiboexpression automatisée, photobiomodulation, électroporation) permet souvent une nette amélioration des symptômes.

Des **verres scléaux** peuvent être adaptés pour maintenir une hydratation constante de la surface oculaire lorsque les glandes lacrymales ne sont plus fonctionnelles.

Certains **actes chirurgicaux** peuvent être indiqués notamment lorsque les paupières ne se ferment plus complètement ou lorsque la cornée est endommagée (greffe de membrane amniotique, suture partielle des paupières).

Le syndrome de l'œil sec peut avoir **un impact important sur la qualité de vie et les activités du quotidien** : diminution du temps de lecture, d'utilisation d'un ordinateur, difficultés à conduire, limite dans les interactions sociales, etc.

Le **caractère permanent** de certains symptômes peut mener à un **sentiment d'impuissance, d'anxiété, d'isolement** (incompréhension par l'entourage ou le milieu professionnel), voire de **sentiment dépressif**.

Le handicap ressenti, en particulier chez les patients gravement atteints, ne doit pas être sous-estimé et il doit être **pris en compte dans la stratégie thérapeutique**.^{1,3,4,15}

Quelques conseils pour vous aider à améliorer votre quotidien^{4,15,20-23}

Certaines **habitudes ou situations du quotidien** peuvent influencer sur la sécheresse des yeux. En parallèle d'un traitement adapté, il est indispensable de prendre des mesures pour **diminuer la gêne ressentie**.

Voici quelques habitudes à adopter pour limiter sa sécheresse oculaire :

1. Modifier son environnement



- Éviter la **fumée de tabac** ou envisager le sevrage tabagique
- Éviter l'exposition au **froid** et à la **poussière**
- Protéger ses yeux du **soleil** et du vent en portant des lunettes
- Éviter de garder les **fenêtres ouvertes** en conduisant
- Éviter la **climatisation** et humidifier les pièces tout en aérant régulièrement
- Placer son **écran d'ordinateur** à hauteur des yeux, faire des **pauses** entre les périodes d'écran et pratiquer la rééducation au clignement

2. Entretenir son hygiène des yeux



- Éviter de se **frotter** les yeux
- Éviter le **maquillage** excessif
- Privilégier les **lunettes** aux lentilles quand c'est possible
- Appliquer une chaleur constante durant 10 min régulièrement (via des **compresses chaudes** ou mieux un masque chauffant) sur les yeux puis masser les paupières sous la racine des cils
- **Éviter de laver ou rincer ses yeux trop souvent** au sérum physiologique
- Pratiquer la **rééducation aux clignements**

3. Adapter son alimentation



- Favoriser les aliments riches en **oméga-3 et en oméga-6** (poissons gras, graines, etc.)
- Complémenter son alimentation en **vitamine A et en anti-oxydants** (fruits, légumes)
- Limiter le **gluten**
- **Boire 1,5 L d'eau par jour** et limiter les boissons diurétiques (café, thé, alcool)

4. Veiller à sa santé mentale



- Consulter son **médecin traitant** ou un **psychologue** pour comprendre et remédier à son anxiété. Un état dépressif va majorer les symptômes de sécheresse oculaire. Le yoga, la méditation ou encore la sophrologie font partie d'une prise en charge globale de la sécheresse oculaire.

Références bibliographiques

1. Sergheraert L. Le syndrome de l'œil sec, une pathologie en forte progression. Actualités pharmaceutiques 2022;613:35-38.
2. HUG. Le syndrome de l'œil sec. Août 2018.
3. Ameli. Sécheresse oculaire : définition, symptômes et causes. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/secheresse-oculaire/definition-symptomes-causes>. Consulté en décembre 2024.
4. Doan S. La sécheresse oculaire de la clinique au traitement. Med'Com. 2008.
5. Opticiens par conviction. Comment sont créées les larmes ? <https://www.opticiensparconviction.fr/l-appareil-lacrymal>. Consulté en décembre 2024.
6. SOS Syndrome de l'œil sec. La neuropathie cornéenne. <https://sos-syndrome-oeil-sec.org/la-neuropathie-corneenne/>. Consulté en décembre 2024.
7. Guerrero Moreno A. Dry eye disease and neuropathic corneal pain: translational exploration of novel therapeutic and diagnostic strategies. Neurons and cognition. Sorbonne Université, 2022.
8. Hôpital de la vision-Paris. Prendre en charge la douleur en ophtalmologie. 2022.
9. Kuntzer T, et al. Douleurs neuropathiques : contexte, nouveaux outils, nouveaux médicaments. Rev Med Suisse 2005;1:2812-6.
10. SOS Syndrome de l'œil sec. Le diagnostic de la sécheresse oculaire. <https://sos-syndrome-oeil-sec.org/les-outils-de-diagnostic-de-la-secheresse-oculaire/>. Consulté en décembre 2024.
11. Doan S. Plateformes diagnostiques pour la sécheresse oculaire. Les cahiers d'ophtalmologie 2023;259:30-33.
12. ICR Centre ophtalmologique de Barcelone. Œil sec. <https://icrcat.com/fr/maladies-et-troubles-oculaires/oeil-sec/>. Consulté en décembre 2024.
13. HUG. Syndrome de l'œil sec : le traitement. <https://www.hug.ch/ophtalmologie/traitement-du-syndrome-oeil-sec>. Consulté en décembre 2024.
14. Œil Sec.Info. Les bouchons lacrymaux. <https://www.oeilsec.info/bouchons-lacrymaux>. Consulté en décembre 2024.
15. ICR Centre ophtalmologique de Barcelone. 8 conseils pour lutter contre la sécheresse oculaire. <https://icrcat.com/fr/8-conseils-pour-lutter-contre-secheresse-oculaire/>. Consulté en décembre 2024.
16. ICR Centre ophtalmologique de Barcelone. Lumière pulsée intense (IPL) pour l'œil sec. <https://icrcat.com/fr/maladies-et-troubles-oculaires/traitement-ipl/>. Consulté en décembre 2024.
17. SOS Syndrome de l'œil sec. Le QMR (quantum molecular resonance). <https://sos-syndrome-oeil-sec.org/le-qmr-quantum-molecular-resonance/>. Consulté en décembre 2024.
18. Créteil Ophtalmo. La photobiomodulation, un traitement pour les dégénérescences rétinienues. <https://www.creteilophtalmo.fr/2021/la-photobiomodulation-un-traitement-pour-les-degenerescences-retiniennes/>. Consulté en décembre 2024.
19. SOS Syndrome de l'œil sec. Foire aux questions. <https://sos-syndrome-oeil-sec.org/questions-frequentes/>. Consulté en décembre 2024.
20. CHU Bordeaux. Livret d'informations - L'œil sec, comprendre pourquoi. Septembre 2017.
21. Ameli. Que faire quand on a les yeux secs ? <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/secheresse-oculaire/bons-reflexes-yeux-secs>. Mise à jour en octobre 2024. Consulté en décembre 2024.
22. Groupe libéral des ophtalmologistes de la baie. La blépharite. <https://ophtalmo-baie-saint-brieuc.fr/blepharite-maladie-oeil>. Consulté en décembre 2024.
23. Ameli. Vivre avec des troubles anxieux. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-anxieux-anxiete/vivre-troubles-anxieux-anxiete>. Consulté en décembre 2024.

Une question ?

Notez-la ci-dessous pour la poser à votre médecin spécialiste lors de votre prochaine consultation.



Où trouver de l'information et du soutien ?

Deux associations de patients peuvent répondre à vos questions et vous écouter :



Vaincre l'œil sec
<https://vaincreloeilsec.com/>



SOS Syndrome œil sec
<https://sos-syndrome-oeil-sec.org/qui-sommes-nous/>

24 12 SECH BRO GP 001



BAUSCH + LOMB™

Laboratoire Chauvin SAS au capital de 3 030 060 €, immatriculée au RCS de Montpellier sous le n° 321 748 063 dont le siège social est sis 416, rue Samuel Morse CS 99535 - 34961 Montpellier.

