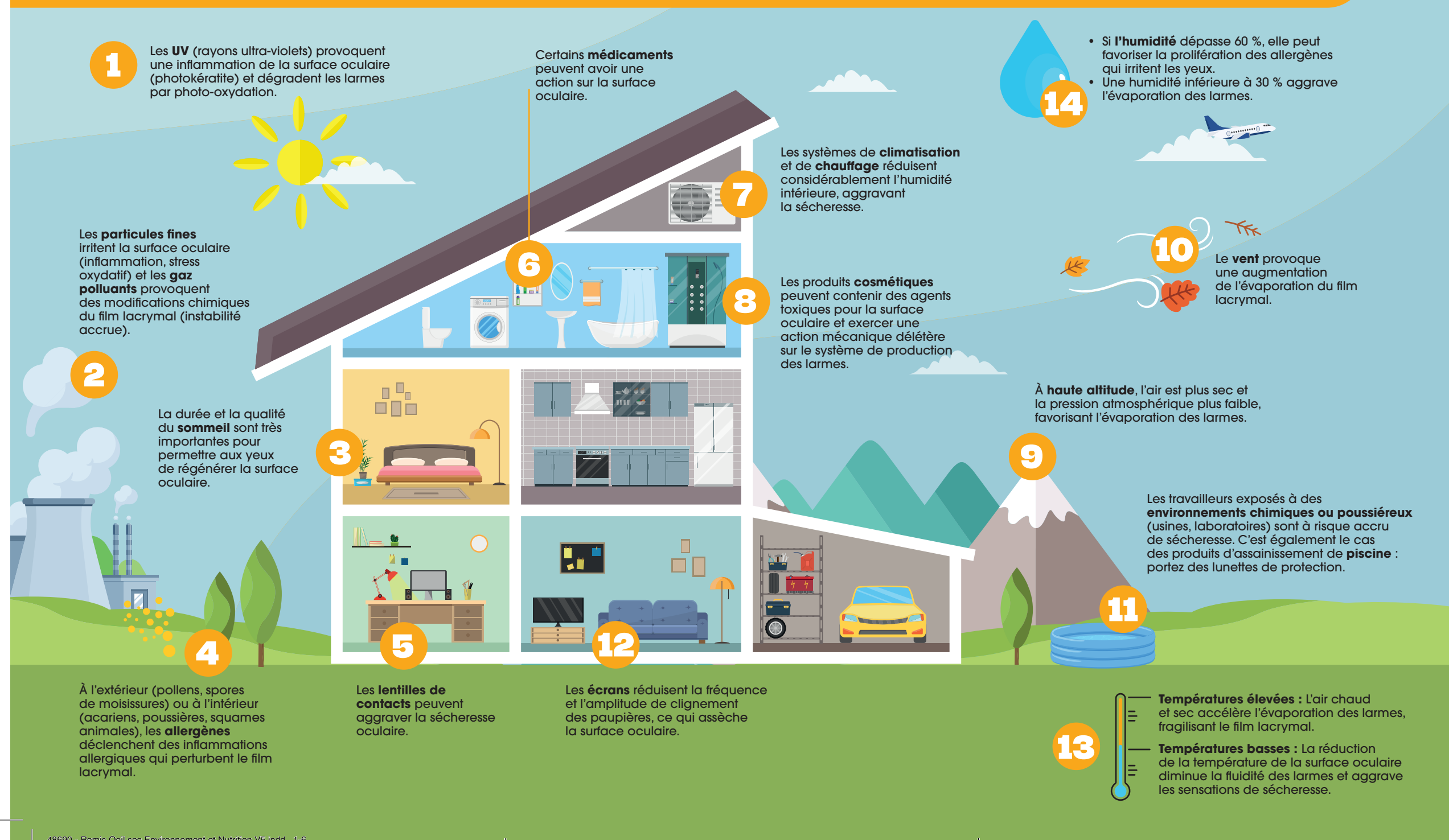


FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX & SÉCHERESSE OCULAIRE



Nos recommandations



1 RAYONS ULTRAVIOLETS (UV)

- Utilisez des lunettes de soleil avec protection UV intégrée.
- Appliquez un écran solaire autour des yeux.

2 POLLUTION DE L'AIR

- Aérez les pièces 10 minutes par jour.
- Portez des lunettes de protection dans les zones à forte pollution.
- Évitez les activités en extérieur lors des pics de pollution et vérifiez la qualité de l'air.
- Rincez vos yeux au sérum physiologique.

3 SOMMEIL

- Évitez les écrans dans l'heure précédant le coucher.
- Dormez au moins 7h30 par nuit.
- Dormez dans l'obscurité totale en évitant toutes les sources lumineuses (LED de multiprises, réveils, écran de téléphone).

4 ALLERGÈNES

- Installez des filtres à air dans les espaces intérieurs.
- Nettoyez régulièrement les tissus et surfaces accumulant la poussière.
- Évitez de vous frotter les yeux.
- Rincez vos yeux au sérum physiologique.

5 LENTILLES

- Limitez le temps total de port chaque jour (moins de 12h) et passez 1 à 2 demi-journées ou journées complètes sans lentilles par semaine.
- Utilisez des lentilles de dernière génération, suffisamment perméables à l'oxygène et des produits d'entretien adaptés.
- Utilisez des larmes artificielles compatibles avec le port de lentilles.
- Faites un contrôle régulier de votre surface oculaire chez votre médecin.

6 MÉDICAMENTS

- Discutez avec votre médecin des effets indésirables possibles de vos médicaments.
- Indiquez à votre ophtalmologiste l'ensemble de votre traitement.
- Pour les traitements des yeux, privilégiez systématiquement les produits sans conservateur.
- N'arrêtez jamais votre traitement sans avis médical.

7 CLIMATISATION & CHAUFFAGE

- Limitez l'utilisation excessive de ces systèmes.
- Installez un humidificateur dans les pièces climatisées ou chauffées.

8 COSMÉTIQUES

- Préférez les formulations spécifiques pour les yeux sensibles et les textures crème aux poudres (teint, fards).
- Évitez de maquiller la base des cils, le bord et l'intérieur des paupières, le maquillage waterproof, semi-permanent et les faux-cils.
- Veillez à démaquiller parfaitement vos yeux tous les jours avec des produits adaptés.
- N'utilisez pas les produits au-delà des recommandations d'ouverture.

9 ALTITUDE

- Portez des lunettes de soleil avec un indice 4 lors d'activités en montagne.
- Appliquez des larmes artificielles.

10 VENT & COURANTS D'AIR

- Portez des lunettes, même sans correction, pour protéger du vent, voire des lunettes à chambre humide.
- Évitez l'exposition prolongée aux courants d'air (ventilateurs, souffleries de chauffage, climatisation).

11 OCCUPATIONS SPÉCIFIQUES

- Portez des équipements de protection oculaire adaptés.
- Utilisez des larmes artificielles.

12 UTILISATION PROLONGÉE DES ÉCRANS

- Suivez la règle des 20-20-20 : toutes les 20 minutes, fixez un objet à 6 mètres (20 pieds) pendant 20 secondes.
- Clignez consciemment des yeux à plusieurs reprises, toutes les 20 à 30 min.
- Positionnez l'écran à 50 cm du regard et sous la ligne d'horizon.
- Réduisez la luminosité et utilisez un filtre anti-reflet.
- Portez une correction adaptée à votre vue.
- Travaillez dans une pièce à l'éclairage doux.

Ces conseils sont également valables pour la lecture prolongée sans écrans.

13 TEMPÉRATURE

- Maintenez la température intérieure aux alentours de 22°C.
- En extérieur, protégez vos yeux avec des lunettes adaptées (vent froid, forte chaleur).

14 HUMIDITÉ

- Évitez les environnements très humides non ventilés.
- Utilisez un humidificateur d'air dans les environnements secs.
- En avion, il est conseillé de s'hydrater correctement et d'emporter des larmes artificielles.

CE QU'IL FAUT RETENIR AU QUOTIDIEN



- Portez des **lunettes**, même avec une faible correction pour protéger vos yeux des effets du **vent** et des **écrans**.
- Évitez la **sécheresse extérieure** et les **courants d'air** (excès de chauffage, climatisation, ventilation).
- Évitez les **produits au contact des yeux**, notamment le maquillage sur les paupières et les cils.
- **Ne frottez pas** vos yeux.
- **Dormez** suffisamment.
- Appliquez au quotidien la **règle des 20-20-20** devant les écrans et lorsque vous lisez.
- Utilisez vos **lentilles** avec **précaution**.
- Demandez **conseil** à votre médecin pour vos **médicaments**.
- Utilisez des **larmes artificielles** si besoin.

- Privilégiez une **alimentation diversifiée** avec des bonnes graisses, en particulier les oméga-3, avec des poissons gras et des œufs.
- **Buvez** au moins **1,5 L d'eau par jour**. Vous pouvez aussi boire du café ou du thé en dose limitée.
- Mangez des **légumes de saison** avec des noix et des agrumes pour les **vitamines** et les **oligoéléments**.
- Adoptez le **régime méditerranéen** !
- Évitez les **aliments transformés** et industriels.



25 03 SECH BRO GP 001 - 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.

BAUSCH + LOMB

NUTRITION & SÉCHERESSE OCULAIRE

Votre alimentation joue un rôle important dans la survenue des symptômes de la sécheresse oculaire.

Des choix alimentaires judicieux peuvent améliorer votre confort en réduisant l'inflammation locale, en améliorant la production et la qualité des larmes, contribuant à la protection des tissus oculaires.

Voici quelques conseils :

ACIDES GRAS (LIPIDES)

Ils sont classés en saturés et insaturés. Les acides gras insaturés **oméga-3** et **oméga-6** sont essentiels et doivent être consommés via l'alimentation, car le corps humain ne peut pas les synthétiser.

Misez sur les oméga-3 !

Les oméga-3 permettent de **réduire l'inflammation** et pourraient **améliorer la qualité des larmes**, en particulier l'EPA et le DHA.



Les sources recommandées incluent les **poissons gras** (saumon, maquereau, sardine, hareng, anchois, thon), les crustacés et les mollusques, 2 à 3 fois par semaine.

L'huile de poisson est une excellente source d'acides gras oméga-3.



Vous pouvez ajouter des **noix**, des **graines de lin** (écrasées), de **l'huile de colza**, de **lin** (crue) à vos repas.

Ratio oméga-6/oméga-3



Les oméga-6 sont essentiels mais déjà très présents dans l'alimentation. Il est important de limiter la consommation d'oméga-6 car un **rapport élevé oméga-6/oméga-3** peut **favoriser l'inflammation**. Il est conseillé de **réduire la consommation d'huiles riches en oméga-6** (huile de soja, maïs, tournesol).

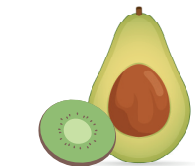
VITAMINES & ANTIOXYDANTS

Certaines vitamines et antioxydants protègent naturellement vos yeux : **privilégiez les aliments colorés riches en vitamines !**



Vitamine A

Elle est essentielle pour la santé de la **surface oculaire**. On en trouve dans les carottes, la patate douce et les épinards.



Vitamine C et E

Elles protègent les tissus oculaires des **dommages oxydatifs**. On retrouve la vitamine C dans les agrumes, les kiwis, les fraises, les poivrons. La vitamine E est présente dans les noix, les amandes, les huiles végétales, l'avocat, les graines.



Zinc et sélénium

Ces oligo-éléments sont importants pour la santé des **glandes lacrymales** et la protection contre le **stress oxydatif**. Les fruits de mer, en particulier les huîtres, en sont riches mais aussi la viande rouge, les noix du Brésil, les céréales complètes, les haricots, les poissons, les fromages, le jaune d'œuf, les légumes secs.

ALIMENTS À LIMITER



Réduisez les aliments « inflammatoires ».

Évitez au maximum les **aliments ultra-transformés**, contenant des additifs et des acides gras trans sous l'appellation « huile hydrogénée ».

HYDRATATION



• Buvez au moins **1,5 à 2 litres d'eau par jour**. Une hydratation adéquate peut contribuer à maintenir une **production optimale de larmes**.

• Pensez à boire **régulièrement**, surtout dans un environnement sec ou chauffé.

• Privilégiez des **aliments riches en eau** comme le concombre, la tomate, et la pastèque selon la saison...

• Évitez les **boissons sucrées** et **l'alcool** car ils peuvent déshydrater !

CAFÉ

La consommation de caféine à petite dose pourrait avoir des effets bénéfiques sur la **production lacrymale**, mais les études présentent des résultats contradictoires.



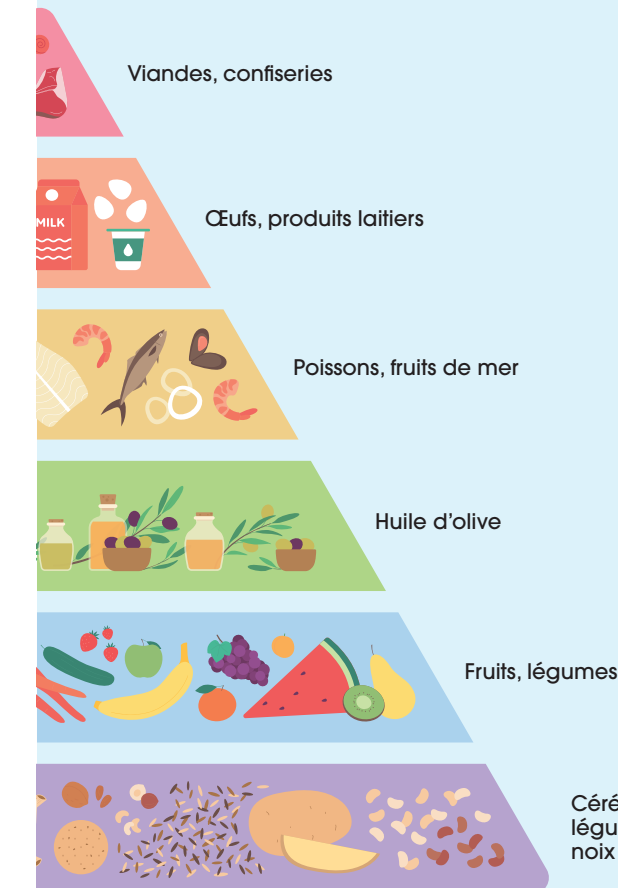
Ils sont présents dans les **soupes en conserve**, les **pâtisseries et biscuits industriels**, **certaines pâtes à tarte et margarines**, les **biscuits apéritifs**, les **pâtes à tartiner** ou encore les **barres de céréales**.



De même, évitez les **aliments riches en sucre raffiné**. Ils peuvent **aggraver l'inflammation** dans le corps, y compris au niveau des yeux.

ADOPTEZ LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN !

Riche en fruits et légumes frais, poissons, huiles d'olive et noix, ce régime est associé à une **diminution de l'inflammation** et à une **meilleure santé oculaire**.



Activité physique quotidienne et hydratation régulière

La pyramide du régime méditerranéen consiste à privilégier **quotidiennement** les aliments riches en **fibres** et en **vitamines** (situés en bas de la pyramide) et à limiter à quelques fois par semaine ou par mois les aliments les plus riches, voire les plus transformés (situés en haut de la pyramide).

Les experts vous parlent de la **sécheresse oculaire**

Parlons environnement & nutrition



Réalisé en collaboration avec :



Dr Cyrielle PELISSIER-SUAREZ,
Ophtalmologiste, Perpignan



Dr Jimmy CHAMMAS,
Ophtalmologiste, Strasbourg

BAUSCH + LOMB