

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.

25 02 PATHO BRO GP 001



L'essentiel pour vos patients : le **dysfonctionnement méibomien**

Ce document propose 2 fiches pratiques à destination de vos patients :

- Introduction au **fonctionnement des glandes de Meibomius** et focus sur les examens permettant de les analyser : la **meibographie** et la **meiboexpression**
- Conseils pratiques et didactiques sur la **rééducation du clignement** et le **soin des paupières** pour limiter les effets d'un dysfonctionnement méibomien



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



BAUSCH+LOMB

Le fonctionnement des glandes de Meibomius

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



Les glandes de Meibomius

La grande majorité des sécheresses oculaires est causée par **un mauvais fonctionnement des glandes** appelées glandes de Meibomius.

Celles-ci sont situées **dans les paupières du haut et du bas** ; il y a environ 35 glandes par paupière. Elles servent à **produire le meibum**, sorte de liquide gras qui vient lubrifier l'œil et éviter que les larmes ne s'évaporent trop vite entre deux clignements.

Glande lacrymale

Produit la partie aqueuse
(eau) des larmes

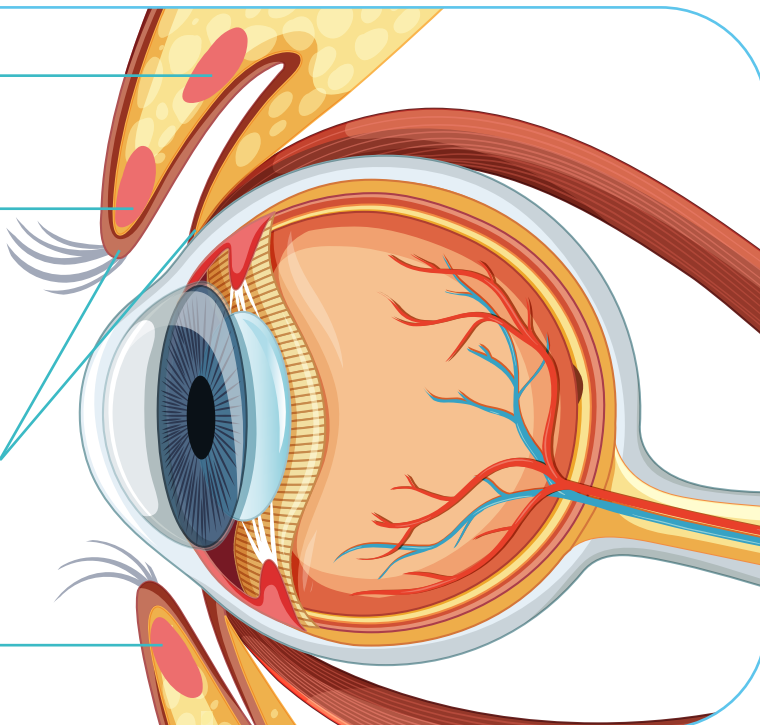
Glande de Meibomius

Produit la partie lipidique
(huile) des larmes

Cellule caliciforme de la conjonctive

Produit la partie
mucinique (sucre) des
larmes

Glande de Meibomius



Deux examens sont essentiels pour analyser les glandes de Meibomius :

- la **meibographie**, sorte de radiographie des glandes,
- la **meiboexpression**, pression du bord libre des paupières pour en extraire le meibum et analyser sa qualité et sa quantité.

Grâce à ces deux examens simples et indolores, l'ophtalmologiste peut se faire une idée de **l'état** et de la **fonctionnalité** des glandes de Meibomius.

Les examens des glandes de Meibomius



La meibographie

examen rapide et indolore

C'est un examen clé pour **analyser la morphologie des glandes de Meibomius**. Il s'agit d'une **photographie en lumière infra-rouge** qui est faite de la paupière lorsqu'elle est retournée (paupière supérieure et/ou inférieure).

L'appareil qui prend la photo s'appelle un **meibographe**. Sur les clichés des meibographes de dernière génération, il est même possible de voir les vaisseaux sanguins, appelés **télangiectasies**, présents autour des glandes. Ces vaisseaux sont très délétères pour le fonctionnement des glandes de Meibomius.

Leur présence peut indiquer une **inflammation des paupières** qu'il faudra traiter.

Généralement, la meibographie est réalisée par l'orthoptiste ou l'assistant médical **avant de voir l'ophtalmologiste**.

En fonction des résultats des clichés, on va distinguer **4 grades de sévérité d'atteintes** des glandes de Meibomius : du stade 1 (glandes presque toutes présentes) au stade 4 (absence de glandes).



La meiboexpression

examen rapide et indolore

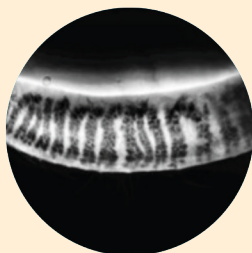
La meiboexpression est pratiquée par l'**ophtalmologiste**. Elle consiste à **presser les glandes de Meibomius** au travers de la paupière inférieure à l'aide d'une pince dédiée, d'un coton tige ou encore du doigt.

Le meibum ainsi extrait est analysé sur son aspect : le praticien **évalue sa quantité et sa qualité**.

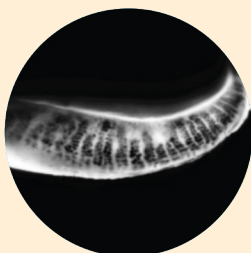
On utilise une échelle de 1 à 4 pour décrire sa qualité. L'aspect normal du meibum est celui d'une goutte d'huile. Plus le meibum devient épais, solide et blanc, plus il est de mauvaise qualité. Au stade 4, aucune goutte de meibum n'arrive à être extraite, tellement celui-ci est devenu solide.

Meibographie

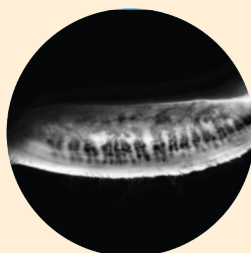
Stade 1
Atrophie < 25%
(glandes de
Meibomius presque
toutes présentes)



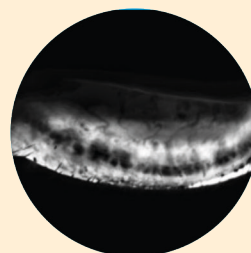
Stade 2
Atrophie entre
25 et 50%



Stade 3
Atrophie entre 50
et 75%



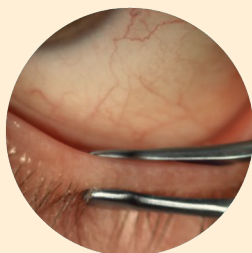
Stade 4
Atrophie > 75%
(absence de glandes
de Meibomius)



Léger

Très sévère

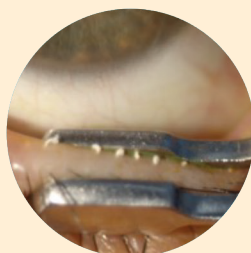
Meiboexpression



Stade 1
Meibum huileux



Stade 2
Meibum « beurre
fondu »



Stade 3
Meibum « pâte de
dentifrice »



Stade 4
Meibum absent
(obstruction totale)



Prendre soin de ses yeux

2 pratiques essentielles pour retrouver un confort visuel



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

Le clignement des paupières est un **réflexe naturel**, involontaire, qui se produit **environ 28 000 fois par jour** ! Il permet de stimuler les glandes de Meibomius pour en faire sortir le meibum (sorte de liquide gras) et ainsi humidifier, nettoyer l'œil, et répartir les larmes sur toute la surface de l'œil.

Toute activité demandant de la **fixation prolongée** va perturber ce réflexe, soit en diminuant sa fréquence, soit en le rendant incomplet. C'est le cas par exemple de l'utilisation intensive des **écrans** (ordinateur, tablette, téléphone), la lecture, la couture ou encore la conduite.



Nombres de clignements par min selon les situations

20x en situation normale

10x sur ordinateur

4x sur smartphone

La rééducation du clignement

La rééducation du clignement vient **stimuler la sécrétion des glandes de Meibomius**. Elle consiste à pratiquer des pauses visuelles, **plusieurs fois par jour**, en réalisant l'exercice décrit ci-dessous. Cette rééducation permet de **pallier à la diminution des clignements** observés, lorsque l'on travaille sur ordinateur notamment. Cette séquence est à réaliser plusieurs fois par jour. Le clignement forcé va **faire sortir le meibum régulièrement** des paupières et l'étaler sur toute la surface de l'œil.

1



Fermer les paupières
bord sur bord
pendant **3 secondes**

2



Serrer fort les paupières
pendant
3 secondes

3



Rouvrir les yeux et
les garder ouverts
pendant **3 secondes**

4

On recommande d'effectuer cette séquence **10 fois de suite**.

Vous êtes sûrs de l'avoir réalisée efficacement si vous sentez vos **yeux légèrement collés** ou si vous avez un **léger trouble visuel transitoire** après le soin.



Pensez également à **placer l'écran de votre ordinateur légèrement plus bas que votre regard** ce qui aura tendance à faciliter le clignement en diminuant la distance entre les deux paupières. Petit plus, cette pause visuelle permettra de **reposer vos yeux sur écran** (en soulageant l'accommodation).

Il existe des **applications** à installer sur l'ordinateur qui enregistrent le nombre de clignements via la caméra de l'ordinateur et déclenchent un signal pour penser à cligner régulièrement (ex : « eyeblink »).

Les soins des paupières

Le soin des paupières permet d'assurer une **bonne hygiène des paupières** et de **remettre en marche les glandes de Meibomius**. Il se déroule en 3 étapes :



1. RECHAUFFER

La première étape consiste à **réchauffer** les glandes de Meibomius en appliquant du chaud sur les paupières. On peut utiliser un **gant de toilette** passé sous l'eau chaude au préalable mais l'idéal reste encore d'appliquer un **MASQUE CHAUFFANT**.

Il en existe différentes sortes : à réchauffer au micro-ondes, au bain marie ou qui se branchent sur une prise USB. L'idéal est d'obtenir une température proche des **41°C pendant 10 à 15 min**. C'est ainsi que le meibum devient fluide et qu'il pourra mieux sortir.



10 à 15 min



2. FAIRE SORTIR LE MEIBUM

La deuxième étape consiste à **faire sortir le meibum** en exerçant une **pression sur les glandes de Meibomius** : ainsi on peut **masser le bord libre** des paupières **pendant 1 minute** ou, encore mieux, faire **10 EXERCICES DE CLIGNEMENTS** forcés.

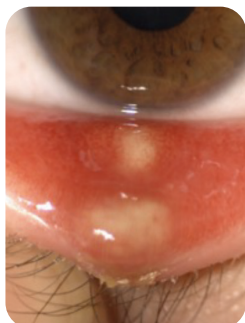
1 min



3. NETTOYER

Dernière étape, on vient **nettoyer les sécrétions** ainsi exprimées (et aussi les résidus de maquillage, allergènes, saletés ou pollution) à l'aide de **lingettes imprégnées** ou de **sérum physiologique** sur une compresse.

En **phase d'attaque**, ce soin des paupières est à réaliser **tous les jours pendant 1 mois**, et par la suite au **minimum 2 à 3 fois par semaine** pour garantir sa bonne efficacité au long cours.



Chalazions multiples



Attention, lorsque les glandes de Meibomius ne sont **pas assez stimulées** et que **leur meibum ne s'évacue pas de façon régulière**, celui-ci va devenir de plus en plus pâteux et finira par former un **bouchon** dans la glande. Ce bouchon peut devenir **inflammatoire** et donner ce que l'on appelle un **chalazion**.

A terme, une glande qui n'arrive plus à faire sortir son meibum va **s'atrophier et disparaître**. Malheureusement, ces glandes de Meibomius n'ont pas la capacité de repousser.

La rééducation du clignement et les soins de paupières sont des **pratiques complémentaires** à réaliser « à vie ». L'idéal, c'est d'en faire **une routine** et de les rendre **automatiques**, comme le brossage des dents !

