

# 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

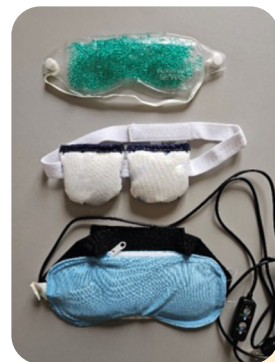
Le soin des paupières permet d'assurer une **bonne hygiène des paupières** et de **remettre en marche les glandes de Meibomius**. Il se déroule en 3 étapes :



## 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.

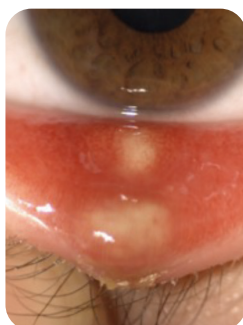
1 min



## 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 !

