

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

La crise de sécheresse oculaire

Le guide pratique
pour comprendre
et agir à la maison



Découvrez la vidéo
d'expert au dos du livret.

Réalisé en collaboration avec :



le Dr Julie Blot,
Ophtalmologiste,
Saint-Cannat



et le Dr Jimmy Chammas,
Ophtalmologiste,
Strasbourg



BAUSCH + LOMB

Qu'est-ce qu'une crise de sécher



La crise de sécheresse oculaire est un **signal d'alerte**, qui se manifeste par l'aggravation brutale ou progressive de certains symptômes. Elle marque souvent un tournant dans l'évolution de la maladie, surtout si les crises se répètent : votre surface oculaire est fragilisée et nécessite une attention renforcée. La sécheresse oculaire peut être très inconfortable. Ce document a pour objectif de **vous aider à reconnaître, comprendre et agir rapidement en cas de crise de sécheresse oculaire en attendant votre consultation.**

Sécheresse oculaire ?

PARMI LES SIGNES FRÉQUENTS DE SÉCHERESSE OCULAIRE :



Yeux rouges



Douleurs oculaires, parfois importantes



Gêne à la lumière (appelée photophobie)



Difficulté à garder les yeux ouverts



Démangeaisons intenses



Sensation de grains de sable ou de corps étranger dans l'œil



Sécrétions pouvant faire penser à une conjonctivite



Crise de sécheresse oculaire : Les premiers réflexes

1

Nettoyez vos yeux



Un lavage doux 1 fois par jour suffit, uniquement si l'œil est collé. Utilisez du **sérum physiologique** (idéalement celui destiné aux bébés). Évitez absolument les lavages trop fréquents et les solutions agressives qui pourraient aggraver vos symptômes.

2

Hydratez vos yeux



Vous pouvez utiliser des **larmes artificielles** très régulièrement (jusqu'à toutes les heures si nécessaire) et augmenter la fréquence d'utilisation des gels et des pommades (surtout le soir et la nuit).

Les points de vigilance à prendre en compte



Si vous portez des lentilles :

Retirez-les immédiatement qu'elles soient souples ou rigides. Ne mettez aucun collyre sans avis médical et consultez en urgence.



Attention à l'automédication :

Les corticoïdes, même de courte durée, ne doivent pas être utilisés sans suivi médical. Ils peuvent augmenter la pression oculaire si vous souffrez de glaucome, ou encore favoriser l'apparition d'une cataracte.



En cas de douleurs nocturnes :

Vous pouvez utiliser un masque de nuit et installer un brumisateur/humidificateur dans votre chambre.



Points importants :

Évitez absolument de frotter vos yeux ; cela peut créer des ulcères de cornée, réouvrir des cicatrices ou déformer la cornée à long terme. Si une allergie est suspectée, il est important de la traiter.

avant de consulter

Appliquez de la chaleur sur les paupières

La température idéale est de 44 °C pendant 12 minutes.
Complétez par des clignements répétés 2 à 3 fois par jour.
Le froid sur les paupières peut parfois soulager certains symptômes : vous pouvez alterner entre le chaud et le froid selon votre confort.

3



4



Protégez vos yeux

Réduisez le temps d'utilisation des écrans et évitez le vent, la climatisation et le chauffage direct.

Que faire en cas de crises répétées ?

Votre ophtalmologiste pourra être amené à **ajuster votre traitement de fond** pour mieux protéger vos yeux sur le long terme.

Il pourra modifier certains collyres (notamment en cas de glaucome), vous proposer des traitements spécifiques (sérum autologue), ou des solutions avec une action mécanique comme les lentilles sclérales (lentilles thérapeutiques qui protègent l'œil en retenant les larmes), ou les lunettes à chambre humide.



Les situations particulières

pour lesquelles vous devez impérativement consulter rapidement

L'ulcère de la cornée

L'urgence

Les symptômes sont **la douleur, la rougeur et une forte gêne à la lumière**. Il s'agit toujours d'une **urgence ophtalmologique**.

Le chalazion

Très fréquent

Un chalazion est une **petite « boule » ferme (kyste inflammatoire) dans l'épaisseur de la paupière, que l'on peut facilement percevoir** au toucher. Il est lié à l'obstruction d'une des glandes qui produit la graisse des larmes (glande de Meibomius).

La paupière peut être **un peu rouge** au début, puis la rougeur diminue le plus souvent. La boule peut disparaître spontanément, durer plusieurs semaines, voire plus longtemps.

Un chalazion peut parfois déformer un peu la paupière et gêner la vision si la boule est grosse.

Dans le chalazion, il n'y a pas vraiment de germes comme dans un abcès, c'est plutôt une réaction inflammatoire autour de cette glande bouchée. Il ne s'agit pas d'une infection et ce n'est pas contagieux : cela reste néanmoins une situation à ne pas négliger car la glande qui s'est bouchée finit souvent par disparaître après l'épisode de chalazion. Cela survient souvent sur un terrain de sécheresse oculaire ou de blépharite (inflammation des bords de paupières).

Que faire en cas de chalazion ?

Consultez rapidement surtout chez l'enfant : si la boule persiste longtemps ou gêne beaucoup, une petite intervention sous anesthésie locale est parfois proposée pour vider le chalazion.

L'orgelet

Vraiment très rare

Un orgelet est un petit « bouton infecté » qui apparaît au bord de la paupière, à la racine d'un cil (comme un petit furoncle). Il est lié à une petite infection locale, parfois favorisée par la fatigue, le frottement des yeux ou une hygiène des paupières insuffisante.

Il se présente sous la forme d'un petit point blanc ou jaune au sommet, qui correspond au pus. L'œil peut être un peu larmoyant ou sensible à la lumière.

Cela peut être gênant et douloureux, mais ce n'est pas grave. L'orgelet peut, en théorie, être contagieux (mains, serviettes, maquillage), donc il faut bien se laver les mains.

Que faire en attendant la consultation ?

Dans le cas d'un orgelet ou d'un chalazion, le premier geste est souvent le même : la chaleur et l'hygiène.

Si votre médecin est d'accord :

- ✓ Appliquer un **masque chauffant** (dans l'idéal) pendant 10 à 15 min, ou des **compresses d'eau chaude** (mais non brûlante) sur l'œil fermé, 4 à 6 fois par jour.
- ✓ **Masser** ensuite délicatement la paupière vers le bord des cils, pour aider à vider la glande.
- ✓ Utiliser des **lingettes antiseptiques** conçues pour l'hygiène des paupières (éventuellement réchauffées).
- ✓ Se laver les mains régulièrement.
- ✗ Ne pas percer, ne pas écraser la boule.
- ✗ Éviter de se frotter les yeux.
- ✗ Ne pas partager maquillage ou serviettes.

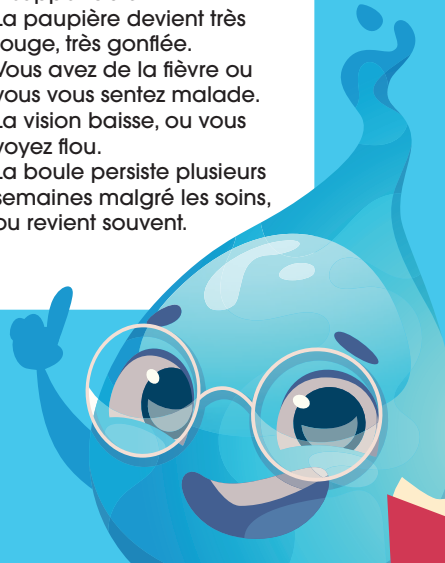
Ce que le médecin peut proposer :

- Anti-inflammatoires locaux pour certains chalazions. Les antibiotiques, autres que l'azythromycine n'ont aucun intérêt.
- Collyres ou pommades antibiotiques pour l'orgelet.

Les urgences :

Vous devez recontacter rapidement votre médecin ou votre ophtalmologiste si :

- La douleur devient importante ou insupportable.
- La paupière devient très rouge, très gonflée.
- Vous avez de la fièvre ou vous vous sentez malade.
- La vision baisse, ou vous voyez flou.
- La boule persiste plusieurs semaines malgré les soins, ou revient souvent.



Une crise de sécheresse oculaire nécessite
**des gestes rapides, une bonne hygiène
des paupières et un suivi médical adapté.**

Bien comprendre sa maladie permet
d'agir plus efficacement et d'éviter les
complications

Pour en savoir plus sur la crise de sécheresse
oculaire et compléter les informations de ce livret,
retrouvez en vidéo les conseils de notre expert en
flashant ce QR code.



26 03 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.

