

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

# Tout savoir sur **les larmes** naturelles & artificielles



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**



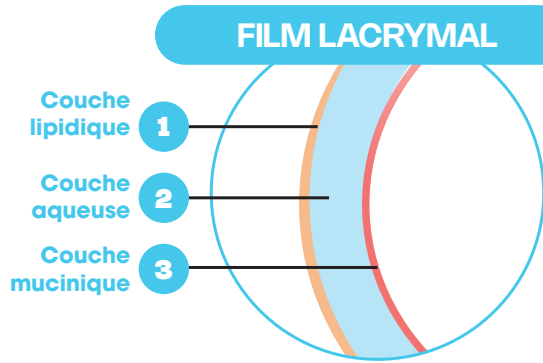
# Les larmes

Les larmes jouent plusieurs rôles essentiels pour la santé de vos yeux et la qualité de votre vision.

Elles **hydratent la surface oculaire et lui apportent les nutriments nécessaires**. Elles permettent de maintenir une **vision claire**, en lissant une partie des irrégularités de la surface de votre cornée. Enfin, elles **protègent** vos yeux de la poussière, des microbes, des polluants et des allergènes de l'air.




Les larmes forment ce que l'on appelle le film lacrymal composé de trois couches :

- 1 La couche lipidique** : produite par les glandes de Meibomius, elle est composée de « gras » afin de limiter l'évaporation et d'améliorer la stabilité du film lacrymal.
- 2 La couche aqueuse** : sécrétée par les glandes lacrymales, elle apporte hydratation, oxygène et protéines protectrices contre les infections.
- 3 La couche mucinique** : issue des cellules de la conjonctive, elle permet aux larmes d'adhérer à la surface oculaire et assure une répartition homogène.



Le clignement des paupières permet de répartir les larmes de façon uniforme sur l'œil. Les larmes sont évacuées vers le nez par les points lacrymaux et le canal nasolacrymal.

## Le saviez-vous ? Il existe différents types de larmes

-  **Larmes basales**  
Elles assurent la lubrification constante de l'œil et sont fabriquées en continu.
-  **Larmes réflexes**  
Elles sont sécrétées en réponse à une irritation (fumée, vent, poussière).
-  **Larmes émotionnelles**  
Elles sont déclenchées par une émotion et ont une composition différente.



## Glande lacrymale

Produit la partie aqueuse (eau) des larmes

## Tarse

Membrane de soutien à la paupière

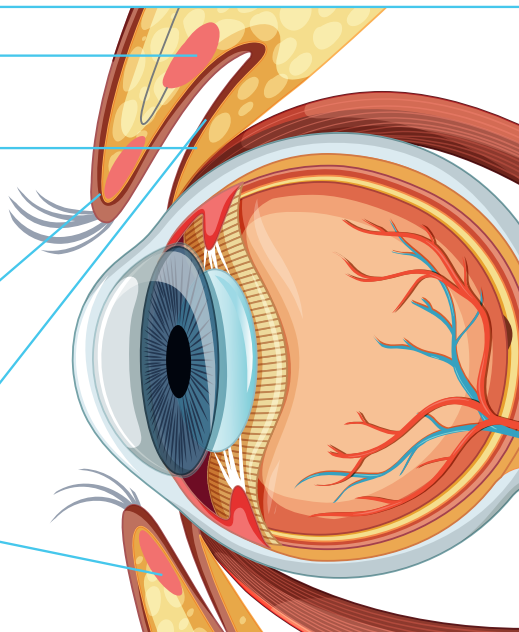
## Glande de Meibomius

Produit la partie lipidique (huile) des larmes

## Cellules caliciformes de la conjonctive

Produisent la partie mucinique des larmes

## Glande de Meibomius



## Que se passe-t-il en cas d'anomalie des larmes ?

Parmi les causes fréquentes d'anomalie des larmes on retrouve l'âge, l'utilisation prolongée d'écrans, le tabac, la climatisation, le port de lentilles, la chirurgie de l'œil, la rosacée (maladie de peau), le recours à certains médicaments ou encore des maladies auto-immunes.

Cela peut se manifester de différentes manières :



**Une sécheresse oculaire** : Les larmes sont insuffisantes ou de mauvaise qualité. Cela occasionne des sensations de grain de sable, de brûlures, de picotements, une vision fluctuante ou une sensibilité accrue «au vent et à la luminosité».



**Un larmoiement excessif** : Il se produit souvent en réaction à une sécheresse ou à un obstacle dans les voies lacrymales.



Pour corriger une anomalie du larmoiement naturel, des **larmes artificielles** peuvent être utilisées, en fonction de l'origine de l'anomalie.



# Les larmes

Les **larmes artificielles** représentent l'un des traitements principaux de la sécheresse oculaire. Elles visent à **remplacer ou soutenir les larmes naturelles** lorsque celles-ci sont insuffisantes en quantité ou en qualité. Elles ont plusieurs objectifs :



- Améliorer le confort,
- Stabiliser la vision,
- Protéger la cornée,
- Réduire l'inflammation liée au film lacrymal altéré,
- Aider à cicatriser la surface oculaire irritée.



## Le saviez vous ?

Les larmes artificielles ne sont pas toutes identiques. Elles diffèrent selon :

### La viscosité

Plus la larme est visqueuse, plus elle reste longtemps sur l'œil.

- **Solution visqueuse** : pour les **sécheresses modérées à sévères** (utilisation le soir).  
Inconvénient : flou visuel transitoire.
- **Solutions peu visqueuses** : ponctuellement ou en prévention.  
Tolérance excellente.  
Durée d'action courte.

### La présence de conservateurs

Il est préférable d'utiliser des flacons sans conservateurs ou de s'orienter vers les unidoses qui n'en contiennent pas la plupart du temps. Les **conservateurs** peuvent être irritants à long terme.

### Les propriétés mucomimétiques

Elles permettent de renforcer la couche mucinique et **d'améliorer la stabilité lacrymale**.

### La rémanence

Il s'agit de la **durée d'action** sur l'œil. Elle dépend de la viscosité et des propriétés mucomimétiques.

### L'osmolarité

C'est la concentration en particules de la solution : une larme **hypo ou iso tonique** protège mieux les cellules irritées.

# artificielles

## Quelles sont les grandes familles de larmes artificielles ?

**Collyres à base de polymères et gels fluides**  
(acide hyaluronique, carbomères, HP-Guar)

C'est le **bon compromis** entre efficacité, confort et durée d'action.

**Gels ophtalmiques**

Leur durée d'action est très longue.  
A utiliser surtout le soir ou la nuit car ils peuvent brouiller la vision.

**Collyres avec lipides**  
(phospholipides, triglycérides ou émulsions lipidiques)

Ils sont adaptés en cas d'**évaporation excessive** des larmes ou de **dysfonctionnement des glandes de Meibomius** (qui produisent les lipides des larmes).  
Ils permettent d'améliorer la couche lipidique défaillante et de **limiter l'évaporation des larmes**.

**Collyres avec osmoprotecteurs**  
(tréhalose, L-carnitine, érythritol)

Utiles en cas d'**inflammation** de la surface oculaire. Ils protègent les cellules oculaires du stress osmotique.

**Sérum physiologique ou solutions salines**

Utiles pour **rincer** ponctuellement. Ils sont très bien tolérés. Leur durée d'action est très courte. Ils n'hydratent pas, ils permettent de nettoyer les yeux en cas d'infection, d'allergie ou de travail en milieu poussiéreux.

Votre ophtalmologiste fera un choix entre ces différentes catégories, en fonction de la nature de votre sécheresse oculaire (évaporation, inflammation, sécrétion insuffisante), de votre mode de vie, de la tolérance, de la fréquence d'utilisation et du fait que vous soyez ou non porteur de lentilles.





# Les larmes

## Dans quelles situations les larmes artificielles peuvent-elles être utiles ?

Les larmes artificielles peuvent être utilisées pour corriger une sécheresse oculaire ou un inconfort provoqué par :



### Des facteurs environnementaux

Notamment :

- L'utilisation prolongée d'écrans (elle réduit la fréquence de clignements de 30 à 50 % et peut entraîner une sécheresse oculaire),
- La climatisation et le chauffage,
- Le port du masque,
- La pollution, le vent, l'air sec.



### Le port de lentilles

Les larmes artificielles peuvent apporter plus de confort et diminuer les sensations de frottements. Mais elles ne doivent pas être nécessaires et elles ne justifient pas un mésusage des lentilles (port excessif ou nocturne ou utilisation malgré une sécheresse oculaire). Seuls les produits compatibles avec les lentilles, souvent sans conservateurs, doivent être utilisés.



### Une condition post-opératoire

Après une chirurgie (LASIK, PKR, cataracte), les larmes artificielles peuvent aider à cicatriser et stabilisent la vision.



### Les maladies oculaires

Notamment :

- Un dysfonctionnement des glandes de Meibomius,
- Une blépharite (inflammation des paupières),
- Une allergie,
- Une kératite (inflammation de la cornée).

### OOO Autres situations :

Une sécheresse oculaire peut apparaître pendant la **grossesse** ou des **maladies auto-immunes** (syndrome de Gougerot-Sjögren...). Elle est aussi favorisée par les états de fatigue.

Les larmes artificielles peuvent aider à corriger cette sécheresse. Elles peuvent également être utilisées pour corriger l'irritation apportée par les traitements du **glaucome (même les traitements sans conservateurs sont irritants)**.



# artificielles

## Comment bien utiliser les larmes artificielles ?

Pour une utilisation efficace, il est recommandé de suivre ces indications :



### Fréquence

**2 à 6 fois par jour** selon le besoin et le type de produit ;

plus si les larmes ne contiennent pas de conservateurs.



### Association avec d'autres collyres

Respectez un **intervalle de 15 minutes au minimum** entre chaque produit.



### Cas particuliers

Instillez vos larmes artificielles **avant** de vous maquiller.

## Technique d'instillation des larmes artificielles



**1**

Se laver les mains au savon.



**2**

Tirer légèrement la paupière inférieure.



**3**

Instiller une goutte sur la surface de l'œil ou directement dans le cul-de-sac formé en tirant la paupière, sans toucher l'œil ou la paupière.



**4**

Cligner doucement après instillation.



Les larmes artificielles sont bien tolérées. Cependant, quelques **effets indésirables** peuvent se manifester :

- Des picotements légers à l'instillation,
- Un flou visuel temporaire (surtout avec les gels),
- Une sensation de dépôt ou de gras avec les formules lipidiques,
- Une allergie à un conservateur ou à un polymère (rare).

En cas de rougeur intense, de douleur ou d'une baisse de vision, arrêter immédiatement le traitement et **consulter rapidement un médecin**.

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



26 03 SECH BRO PM 002

# 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.

