

Santé + prévention 1 nov. 2017

## Sécheresse oculaire: que faire lorsque vos yeux sont sources de brûlures et de démangeaisons ?

La sécheresse oculaire constitue un motif fréquent de consultation ophtalmologique.

[Sécheresse oculaire: comment survient-elle?](#)

[Comment l'œil est-il humidifié?](#)

[La prévention est un bon traitement](#)

**Inconfortable, la sécheresse oculaire peut également être douloureuse. Elle peut notamment être liée à un problème d'humidification naturelle de l'œil, c'est-à-dire que le corps ne produit pas suffisamment de liquide lacrymal. Ce phénomène peut être déclenché par divers facteurs environnementaux, une maladie ou des médicaments. Un ophtalmologiste sera toujours de bon conseil.**

Vous avez une sensation de brûlure et souffrez de démangeaisons au niveau des yeux. Vous avez l'impression d'avoir de minuscules grains de sable sur les pupilles. De plus en plus de personnes souffrent de sécheresse oculaire. Et ce problème fait l'objet de nombreuses discussions sur les blogs et les forums. Peu de gens connaissent vraiment cette affection de l'œil ; il est donc temps de communiquer à ce sujet.

### Sécheresse oculaire ou « trouble de l'humidification de l'œil »: comment survient-elle?





Plusieurs causes, dont des facteurs environnementaux, peuvent être à l'origine de la sécheresse oculaire : lumière du soleil très vive, émanations âcres, pollen et poussière dans l'air, travailler devant un écran d'ordinateur... > [Les conducteurs de voitures décapotables et les cyclistes sont](#) également souvent touchés en raison du vent auquel ils s'exposent. La sécheresse oculaire peut également survenir pendant les vacances. En effet, dans les zones touristiques, la plupart des piscines sont très fortement chlorées, ce qui peut irriter la conjonctive, cette membrane très sensible de l'œil.

Par ailleurs, certains > [médicaments](#) tels que les antidépresseurs et les bêtabloquants, peuvent être à l'origine d'une sécheresse oculaire. Les femmes en phase de ménopause sont aussi très souvent touchées. Les changements hormonaux peuvent également entraîner une diminution des sécrétions de liquide lacrymal. Et enfin, dernier point, mais non des moindres : les problèmes de vue mal traités peuvent être à l'origine d'une sécheresse oculaire, en raison d'une sollicitation plus forte des yeux. Afin d'y voir rapidement plus clair, adressez-vous à votre ophtalmologiste pour un examen régulier de votre vue, ou demandez conseil à votre opticien.

## Comment l'œil est-il humidifié?

Pour mieux comprendre ce qui arrive à > [vos yeux](#), il convient d'en savoir un peu plus sur le fonctionnement de l'œil. Le liquide lacrymal est sécrété par les conduits lacrymaux et contient du sel, du glucose et des protéines. Il est réparti de manière homogène sur l'œil à chaque clignement de la paupière et forme un mince film lacrymal. Ce film a plusieurs rôles : il évacue les particules étrangères et lubrifie l'œil afin que la paupière glisse dessus. En outre, le liquide lacrymal permet d'hydrater uniformément la cornée et fournit de l'oxygène et des nutriments à l'œil.

Ce film lacrymal ne protège pas vos yeux de manière optimale pour deux raisons possibles : soit les conduits lacrymaux ne produisent pas suffisamment de larmes, soit la composition du liquide lacrymal est anormale. Bien que l'expression « sécheresse oculaire » soit connue et utilisée couramment, les professionnels de santé parlent aujourd'hui de trouble de l'humidification de l'œil.

Dans les deux cas, la solution idéale consiste à administrer ce que l'on appelle des « larmes artificielles », vendues en pharmacie. Présentées sous forme de gouttes ou de gel, ces larmes artificielles ont vocation à remplacer le liquide lacrymal. Les gouttes sont versées dans le sac conjonctival, le gel est quant à lui délicatement massé sur l'œil. Il convient ensuite de fermer les paupières et de faire rouler les yeux de manière à bien répartir les substances actives. Mais attention : si ces gouttes sont administrées de façon prolongée et répétée, l'œil risque de produire moins de liquide lacrymal. Il est donc important d'évaluer les causes possibles de cette sécheresse oculaire avec votre ophtalmologiste, et d'y remédier, dans la mesure du possible.

Une opération mineure peut toujours être envisagée en dernier recours, lorsque le traitement local ne donne aucun résultat.

## La prévention est un bon traitement

En outre, chacun peut prendre des dispositions pour protéger ses yeux. Il est notamment important de vous assurer d'avoir suffisamment de lumière lorsque vous lisez, tout en évitant les lumières vives ou éblouissantes. Veillez à ce que votre écran d'ordinateur ne soit pas trop lumineux et reposez vos yeux pendant quelques instants au bout de 45 minutes d'activité. Lorsque vous êtes exposé au vent

ou à la lumière du soleil, veuillez à porter des > [lunettes](#) ou [des lunettes](#) de soleil de bonne qualité afin de protéger vos yeux.

## Test des troubles visuels en ligne ZEISS

Est-ce que vous distinguez bien les contrastes et les couleurs ? Faites le test ici, rapidement et en toute simplicité !

[Commencer le test maintenant !](#)

### Mon Profil Visuel

Déterminez vos habitudes visuelles personnelles maintenant et trouvez votre solution de verre individualisée.

[Vérifiez votre Profil Visuel maintenant !](#)



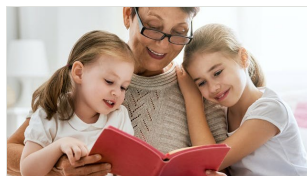
### Trouver un opticien ZEISS près de chez vous



### Articles afférents



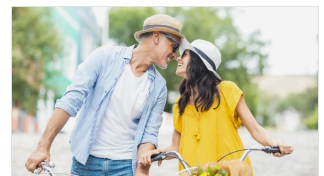
**10 conseils pour des**



**Glaucome : tout ce**



**Pourquoi les lunettes**



**Quelles lunettes de**

### yeux en bonne santé

Comment prévenir les yeux secs et la fatigue visuelle.

[Santé + prévention](#) 18 avr. 2019  
Balises :

### qu'il faut savoir sur la deuxième cause de cécité

Le glaucome est une grave maladie des yeux qui affecte la tension oculaire.

[Santé + prévention](#) 14 mars 2019  
Balises :

### enfants devraient offrir la meilleure protection UV possible

Ce que tous les parents devraient savoir pour protéger les yeux de leurs enfants des rayons ultraviolets (UV) nocifs.

[Santé + prévention](#) 12 mars 2019  
Balises : Lunettes solaires, Lunettes pour enfants

### soleil pour votre activité préférée ?

Il y a une paire de lunettes de soleil parfaite pour chaque occasion

[Santé + prévention](#) 27 juil. 2018  
Balises : Lunettes solaires

## Produits afférents



### Solutions ZEISS AdaptiveSun

Verres solaires intelligents pour un style de vie pratique et à la mode.

[En savoir plus](#)



### Verres à teinte variable avec la technologie PhotoFusion

Une paire de lunettes pour toutes les occasions.

[En savoir plus](#)



### Verres solaires

Verres solaires : quelle teinte est la bonne ?

[En savoir plus](#)



---

**Explorer**

Comprendre la vision  
Santé + prévention  
Style de vie + mode  
Conduite + mobilité  
Sport + loisirs  
Vie professionnelle

**M'aider à choisir**

Lunettes de lecture + lunettes pour la vision de loin  
Verres progressifs  
Lunettes de soleil  
Lunettes de travail  
Lunettes de sport  
Lunettes pour enfants  
Traitements des verres  
Lentilles de contact  
Nettoyer ses verres de lunettes  
Chez l'opticien

**Services**

Mon Profil Visuel  
Dépistage des troubles visuels en ligne  
Accéder à votre e.certificat

**Pour les professionnels de la vue**

Instruments + technologies  
Verres de lunettes ZEISS  
Solutions de nettoyage ZEISS  
PartnerNet  
VisuStore