

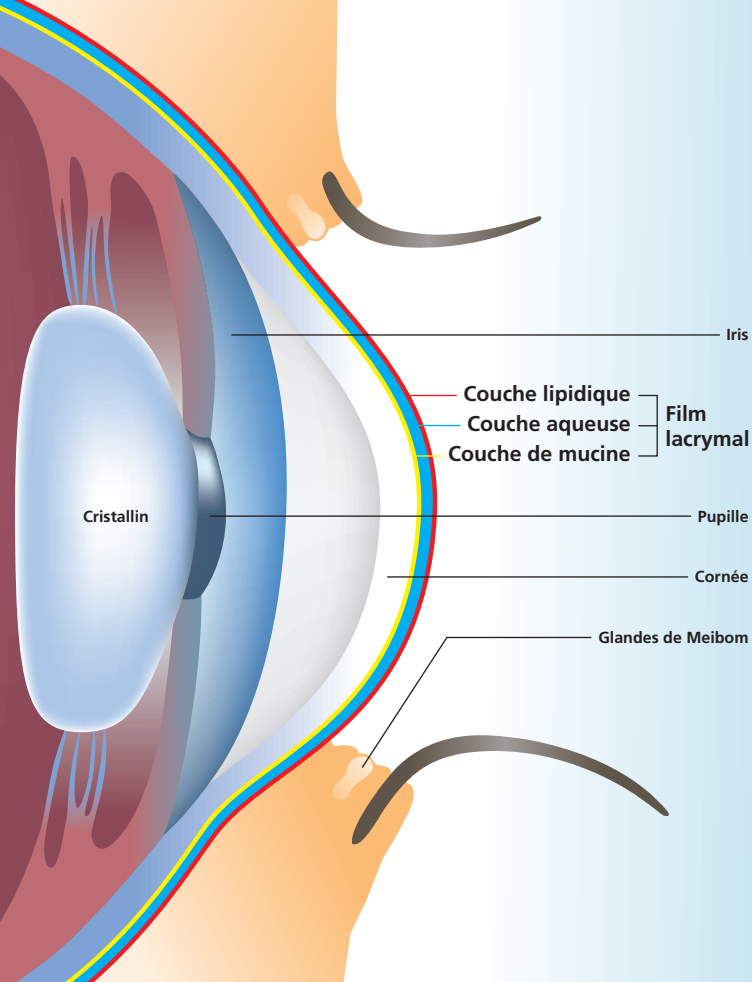
Mieux informé sur l'œil sec



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha





L'œil sec

Vos yeux brûlent et démangent? Vous avez fréquemment des sensations de corps étranger dans les yeux? Vous avez l'impression d'avoir les yeux fatigués? Alors vous souffrez peut-être d'un problème d'yeux secs.

La fréquence de l'œil sec augmente avec l'âge et touche davantage les femmes que les hommes. Il s'agit d'un trouble de l'humidification de la surface de l'œil, causé par une diminution de la production de larmes ou une modification de la composition du film lacrymal.

Le film lacrymal – une protection essentielle pour les yeux

Le film lacrymal forme une fine couche de liquide à la surface de l'œil. Il humecte et nourrit la cornée et la conjonctive, protège contre les bactéries et les virus et évacue les corps étrangers. Une répartition régulière du film lacrymal sur la cornée améliore par ailleurs l'acuité visuelle. Un clignement régulier des paupières assure précisément une répartition régulière du film lacrymal à la surface oculaire.

Le film lacrymal est constitué de trois couches: une couche interne de mucine, une couche intermédiaire aqueuse et une couche externe lipidique.

La couche de mucine contient un mucus dont le rôle est de stabiliser le film lacrymal. Elle permet d'une part d'humecter la cornée et la conjonctive par la couche aqueuse et d'autre part d'égaliser les petites irrégularités de la surface cornéenne et conjonctivale.

La couche aqueuse a pour mission le nettoyage et la protection de la cornée. Elle a en outre pour fonction importante l'évacuation des particules étrangères et des débris cellulaires collés à la surface de l'œil. Au besoin, la production du liquide lacrymal peut être rapidement augmentée pour éliminer au plus vite des corps étrangers, des insectes ou des cils se déposant sur la surface de l'œil.

La couche lipidique sert avant tout à la stabilisation du film lacrymal en empêchant celui-ci de se déchirer et en freinant son évaporation.

Ces trois couches sont sécrétées par des glandes différentes. Le mucus de la couche interne est produit par des glandes situées dans la conjonctive. La couche aqueuse du film est formée par les glandes lacrymales. La composante lipidique est produite par les glandes sébacées du bord des paupières, appelées glandes de Meibom.

Qu'est-ce qui provoque l'œil sec?

Les yeux secs sont la conséquence soit d'une production de larmes insuffisante, soit d'une modification de la composition du film lacrymal. Ce dernier devient instable et n'est plus en mesure d'assurer correctement la protection des yeux.

Les causes de l'œil sec sont multiples. Elles peuvent être d'origine endogène, autrement dit résider dans l'organisme lui-même, ou exogène (facteurs environnementaux).

Dans les causes endogènes, il s'agit souvent d'une production insuffisante de l'une des trois composantes du film lacrymal. L'âge, les changements hormonaux survenant lors de la ménopause ou de la grossesse, des maladies telles que le diabète, les affections thyroïdiennes ou les affections rhumatismales peuvent induire une diminution de la production de larmes.

Il existe en outre de nombreux facteurs externes favorisant le développement d'yeux secs:

- ▶ l'air sec, par ex. en hiver, le chauffage et la climatisation
- ▶ les substances nocives telles que l'ozone et d'autres polluants atmosphériques
- ▶ le travail à l'ordinateur et les longues périodes devant la télévision (en raison de la diminution de la fréquence des clignements)
- ▶ les lentilles de contact
- ▶ les allergies
- ▶ certains médicaments (par ex. la «pilule», l'isotrétinoïne utilisée dans le traitement de l'acné, certains médicaments psychotropes, les bêtabloquants)
- ▶ après les opérations des yeux



Comment se manifeste un œil sec?

Les yeux secs se manifestent par des symptômes extrêmement variables. Les plus classiques d'entre eux sont des démangeaisons, des brûlures et des sensations de corps étranger. Les personnes touchées se plaignent parfois aussi d'une hypersensibilité à la lumière, de larmoiements, de fatigue des yeux ou de sensations de pression dans les yeux. Comme le film lacrymal joue un rôle important dans la formation correcte des images sur la rétine, l'œil sec peut provoquer une vision floue.

Symptômes subjectifs fréquents en cas d'yeux secs:

- ▶ sensation de corps étranger ou de grain de sable
- ▶ brûlures, démangeaisons, envies de frotter
- ▶ sensation de pression intraoculaire, douleurs
- ▶ paupières gonflées
- ▶ paupières collées (surtout le matin)
- ▶ fatigue oculaire
- ▶ hyperémie des conjonctives (yeux rouges)
- ▶ larmoiements
- ▶ photophobie (intolérance à la lumière)

Pourquoi les yeux secs pleurent-ils?

Cette réaction paradoxale survient en cas de production insuffisante de la couche externe lipidique. Il en résulte une évaporation excessive de la couche aqueuse, ce qui conduit chez certains patients à une réponse réflexe consistant en une augmentation de la production de la composante aqueuse des larmes, ce qui sèche encore un peu plus les yeux.

Quand faut-il consulter le médecin?

Les symptômes légers, causés par ex. par un travail à l'ordinateur ou des séjours dans des locaux climatisés, peuvent en général être soulagés par des instillations de larmes artificielles. On consultera l'ophtalmologue (spécialiste des yeux) lors de problèmes plus persistants ou de sensations de corps étranger plus intenses. On peut déterminer au cabinet, à l'aide de quelques méthodes simples, si la cause des symptômes d'œil sec réside dans une insuffisance de production de larmes ou une insuffisance de la couche lipidique.



Produits remplaçant les larmes en cas d'yeux secs

Les «larmes artificielles» se présentent sous forme de gouttes, de gels ou de pommades et permettent de soulager les symptômes. Les gouttes et les gels sont disponibles sous forme de doses uniques, de flacons ou de tubes. Lors d'une utilisation régulière de larmes artificielles, il vaut mieux choisir des produits exempts d'agents de conservation, afin de diminuer le risque d'irritations oculaires.

Selon la cause de l'œil sec, on préfère différents types de produits. Votre ophtalmologue, votre pharmacien ou votre droguiste pourront vous conseiller sur le produit approprié.

Conseils pour la protection et le ménagement de vos yeux

- ▶ **Évitez les courants d'air**

- ▶ **Portez des lunettes de protection**

- ▶ **Si vous êtes porteur de lentilles de contact, utilisez des produits mouillants**

- ▶ **Augmentez l'humidité dans les locaux fermés (aérations régulières, humidificateurs, suspendre des linges humides)**

- ▶ **Évitez les locaux surchauffés, climatisés et enfumés**

- ▶ **Clignez fréquemment des paupières et faites des pauses régulières lorsque vous travaillez à l'écran**

- ▶ **Buvez des boissons en suffisance et veillez à une alimentation équilibrée contenant suffisamment d'acides gras omega-3**

- ▶ **Renoncez au tabac et diminuez votre consommation de café et d'alcool**

Mepha-Tears®

gouttes oculaires hydratantes stériles, sans agents conservateurs contenant 0.2% de hyaluronate de sodium.

Effets

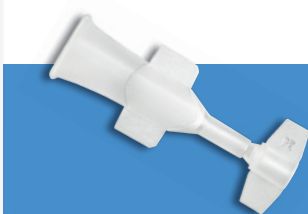
Le hyaluronate de sodium améliore la stabilité du film lacrymal et maintient la surface oculaire agréablement humide.

Les propriétés mouillantes et protectrices du hyaluronate de sodium soulagent les irritations, la sécheresse, les brûlures et les sensations de corps étranger pouvant être associés à des facteurs environnementaux tels que le vent, le soleil, l'air sec, l'eau salée, la fumée, les climatisations. Les activités prolongées devant l'écran d'ordinateur, le port de lentilles de contact, les opérations des yeux ou les conjonctivites peuvent entraîner des irritations qui peuvent être soulagées par des applications de Mepha-Tears®.

Mode d'utilisation

- ▶ Instiller 2 à 3 fois 1 goutte par jour de Mepha-Tears® dans les yeux, suivant les besoins. La monodose peut ensuite être refermée et la solution restante pourra être utilisée dans les 12 heures.
- ▶ La viscosité de Mepha-Tears® peut donner lieu à une légère vision trouble passagère, c'est pourquoi il est conseillé de patienter quelques secondes après l'instillation avant d'entreprendre une activité nécessitant une bonne acuité visuelle.
- ▶ Si vous utilisez encore d'autres médicaments pour les yeux, attendez au minimum 10 à 15 minutes après l'application de Mepha-Tears® avant d'instiller les autres gouttes.

- ▶ Vous trouverez d'autres informations sur les mises en garde et les précautions dans la notice d'emballage.



Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA, www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

