CLINIQUE Oeil Sec

Département de la Clinique MieuxVoir

Développée par les docteurs Assouline et Fanourakis

VOUS AVEZ :

Des picotements ou brûlures oculaires, une sensation de sable, une gêne aux fortes lumières, une fatigue oculaire, des clignements réflexes des paupières, un inconfort au port de lentilles, des troubles visuels, des difficultés à lire les écrans, la télévision, à conduire de nuit ?

Vous souffrez probablement d'une altération de votre **FILM LACRYMAL** (larmes), appelée

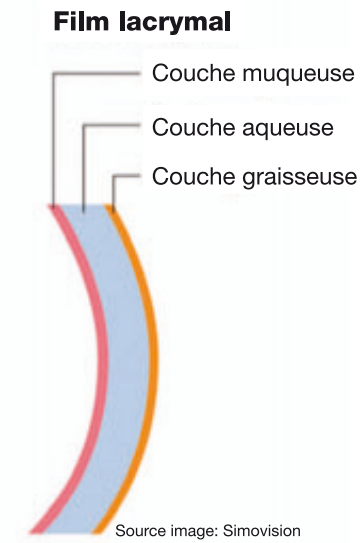
SYNDROME DE L'ŒIL SEC

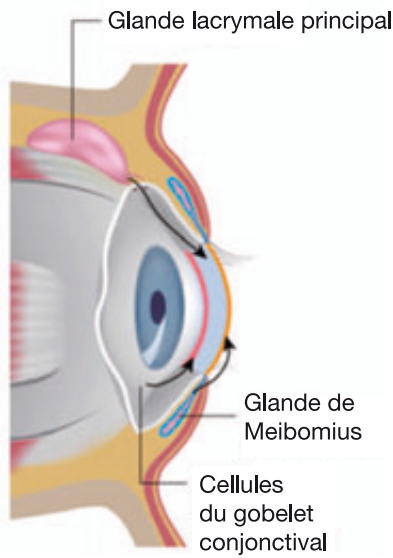
Ce fascicule a été rédigé par l'équipe de la clinique de l'œil sec pour bien comprendre l'origine de vos symptômes et vous permettre de mieux vous soigner.

Veuillez bien le lire et l'emporter avec vous à chaque étape de vos soins.

L'altération du film lacrymal ou syndrome de l'œil sec touche 15 à 20% de la population

Le film lacrymal est composé de 3 couches





La couche muqueuse (produite par les cellules du gobelet conjonctival)

Permet aux larmes d'adhérer à la surface antérieure de l'œil
(une atteinte de cette couche réprésente moins de 1% des syndromes secs).

La couche aqueuse (produite par la glande lacrymale principale)

Apporte les éléments nutritifs, anti-infectieux et oxygène à la surface antérieure de l'œil
(une atteinte de cette couche représente 15% des syndromes secs).

La couche lipidique 0,1mm (produite par un ensemble de +- 80 glandes de Meibomius qui sont situées dans le cartilage des paupières supérieures et inférieures et dont les orifices d'évacuation sont situés sur le bord libre des paupières)

Evite l'évaporation de la couche aqueuse
(une atteinte de cette couche représente 85% des syndromes secs).

15 à 20%
L'œil sec

80 à 85%
Normal

Le rôle des larmes

1. Eviter le dessèchement de la surface antérieure de l'œil et principalement la cornée (hublot situé à l'avant de l'œil)
2. Apporter les éléments nutritifs et oxygène
3. Réduire le risque d'infection (anticorps)
4. Rôle réfractif: le film lacrymal est une composante optique de l'œil et une altération du film lacrymal aura des répercussions sur la vision.

Syndrome de l'œil sec

Symptômes

- Sensation de sable dans les yeux
- Sensation de picotements ou brûlures oculaires
- Fatigue oculaire
- Photophobie ou gêne aux fortes lumières (soleil, phares de voiture la nuit, ...)
- Blépharospasme ou clignement réflexe des paupières
- Trouble visuel : difficulté à lire les écrans, à conduire la nuit, à regarder la télévision, ...
- Difficultés à porter ses lentilles de contact.

Conséquences

- Croûtes à la racine des cils
- Rougeurs et télangiectasies
- Micro-ulcérations cornéennes (KPS = kératite ponctuée superficielle)
- Larmoiement paradoxal = réflexe
- Conjonctivites à répétition
- Chalazions, ...

Causes

- L'**âge** est la première cause de sécheresse oculaire. Avec l'âge, les glandes de Meibomius se raréfient et sont moins sollicitées par baisse du tonus des paupières.
- Les **écrans** : travailler sur écran diminue jusqu'à 7x la fréquence des clignements.
Les glandes de Meibomius étant donc moins compressées, le meibum reste dans les glandes, il s'épaissit, finit par boucher les glandes qui finissent par s'atrophier définitivement.
- Les **dérèglements hormonaux** : ménopause, contraceptif oral, menstruations, grossesse, hypothyroïdie….
- Les **conjonctivites et allergies** : provoquent une inflammation qui affecte les glandes de Meibomius.
- La **pollution et la fumée de cigarettes** : les particules en suspension provoquent une inflammation et l'œdème ainsi généré bouche les glandes de Meibomius.
- Une **alimentation déséquilibrée** : une carence en OMEGA 3.
- Les **facteurs environnementaux** : exposition au froid, climat chaud et sec, climatiseurs, ventilateurs, conduite fenêtre ouverte …..
- La **chirurgie oculaire** (cataracte, lasik, PKR…..) : lors de la chirurgie, les fibres nerveuses de la cornée sont sectionnées, provoquant une diminution du mécanisme protecteur: quand le film lacrymal se détériore, apparaît une sensibilité qui déclenche des clignements des paupières d'où une compression des glandes de Meibomius et la libération du meibum protecteur.
- Le port prolongé de **lentilles de contact.**
- Certaines **maladies auto-immunes** : syndrome de Sjogren, polyarthrite rhumatoïde, maladies du collagène, affectent les glandes lacrymales.

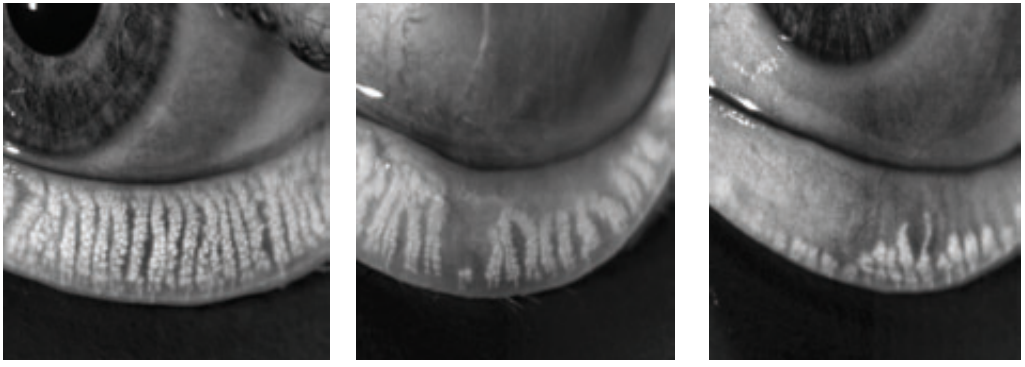
Solutions et traitements

Si vous avez les symptômes de sécheresse oculaire, votre ophtalmologue vous orientera vers une **consultation œil sec** appelée **COS**. Lors de cette consultation de sécheresse oculaire, on analysera votre film lacrymal avec un appareil très sophistiqué appelé **IDRA** (analyseur du film lacrymal) et on vous donnera les informations et moyens pour bien soigner votre sécheresse oculaire.

Source image: Simovision

Cette analyse du film lacrymal va permettre de confirmer le diagnostic de sécheresse oculaire et de déterminer si cette sécheresse oculaire est d'origine évaporative (DGM = dysfonctionnement des glandes de Meibomius) ou d'origine hyposécrétante (insuffisance de production de larmes) ou mixte (association des deux).

Cycle de dégradation des Glandes de Meibomius (Meibographies)



En fonction de la cause, les solutions seront différentes

A Eviter les facteurs aggravants :

- tabagisme
- maquillage excessif des cils
- exposition au froid
- exposition à la poussière
- conduire la fenêtre ouverte
- climatisation ou ventilation excessive
- port intense de lentilles de contact
- lunettes mal adaptées
- éclairage insuffisant
- automédications
- alimentation désiquilibrée.

B Solutions palliatives

Ces solutions **soulagent** les symptômes **sans guérir définitivement** et doivent donc être poursuivies en continu

☐ Hygiène palpébrale (www.filmhygienepalpebrale.be)

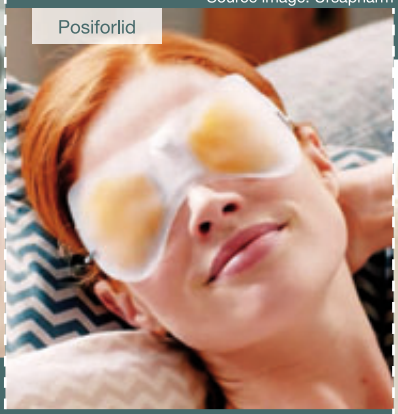
☐ réchauffer les paupières

Blephasteam

Source image: Théa Pharma

Source image: Ursapharm

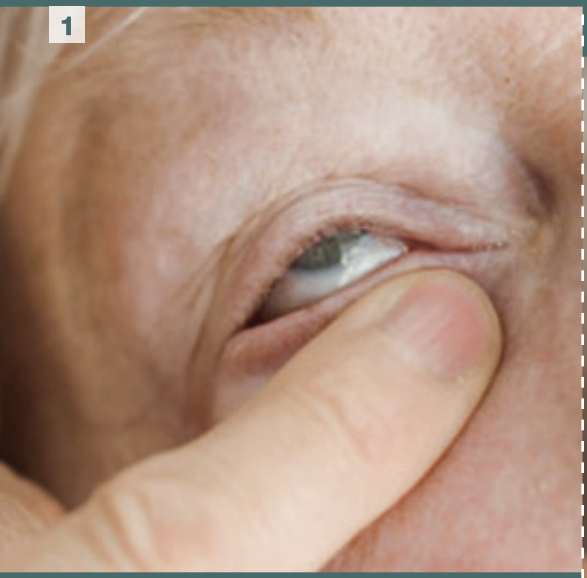
Posiforlid

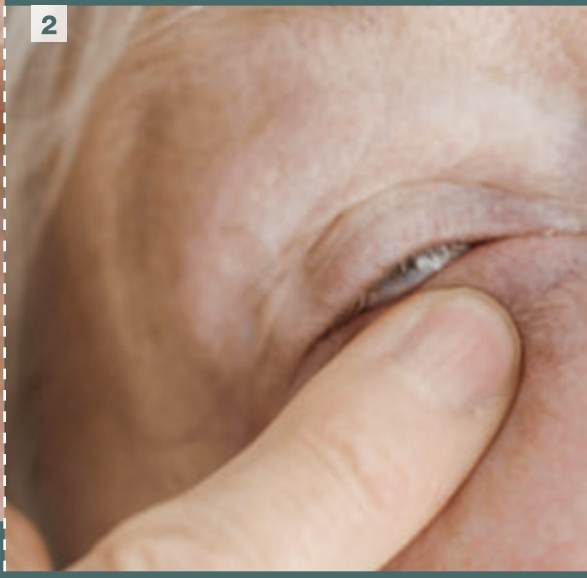


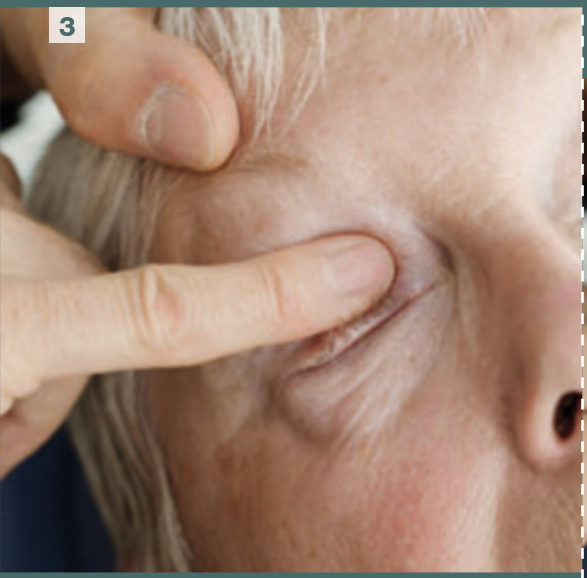
Source image: Bausch + Lomb

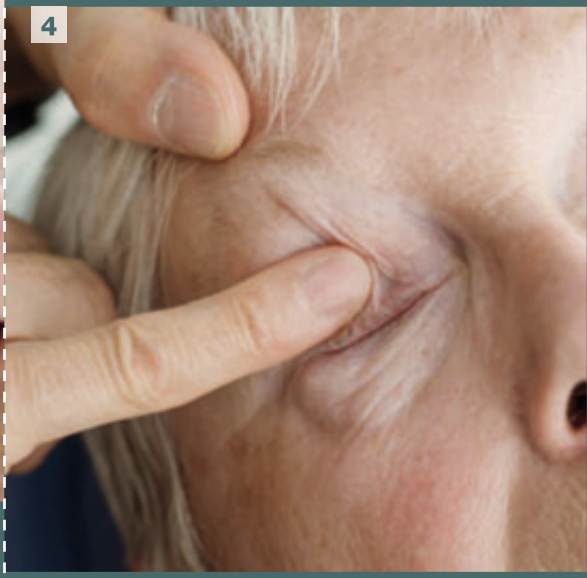
Therapearl

masser les paupières



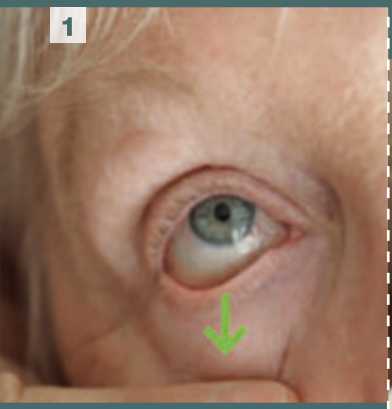


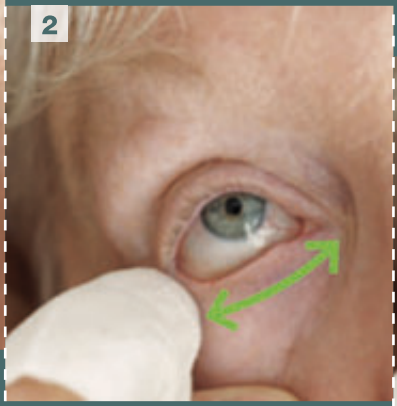


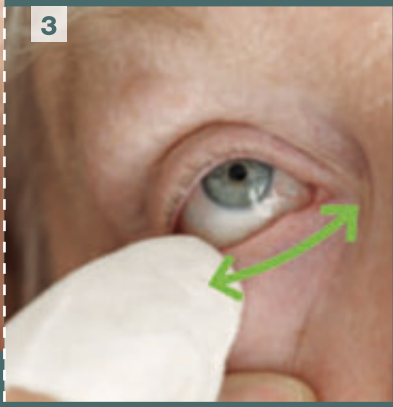


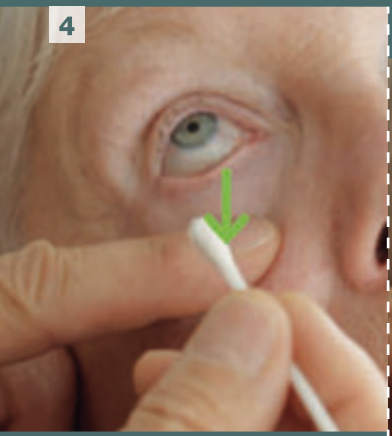
Source image: Théa Pharma

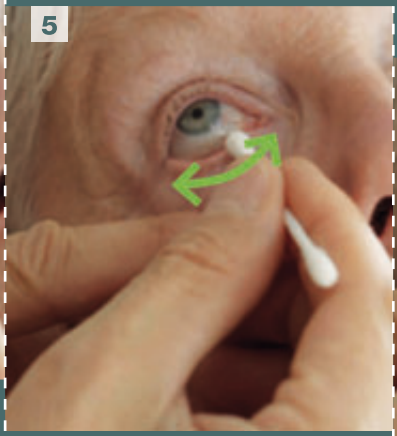
éliminer les petites croûtes au niveau du bord des paupières et racine des cils

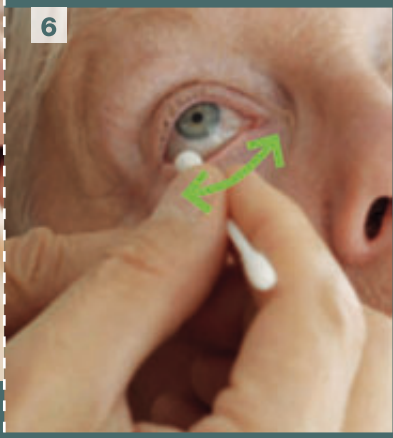


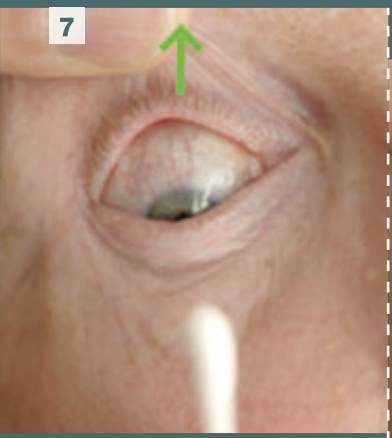


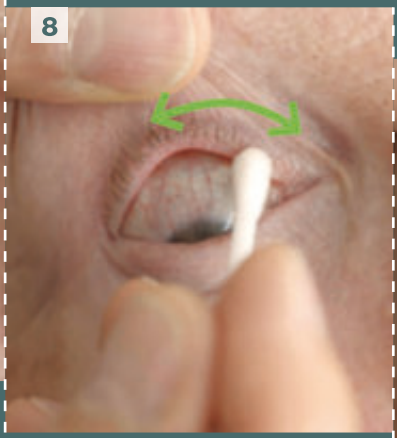


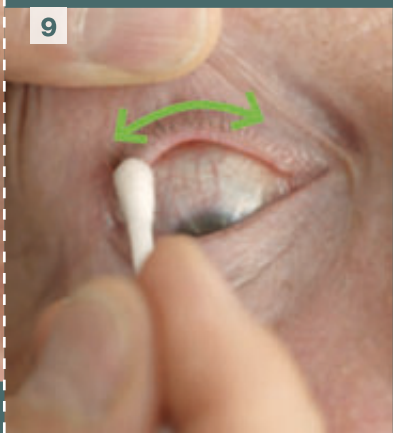






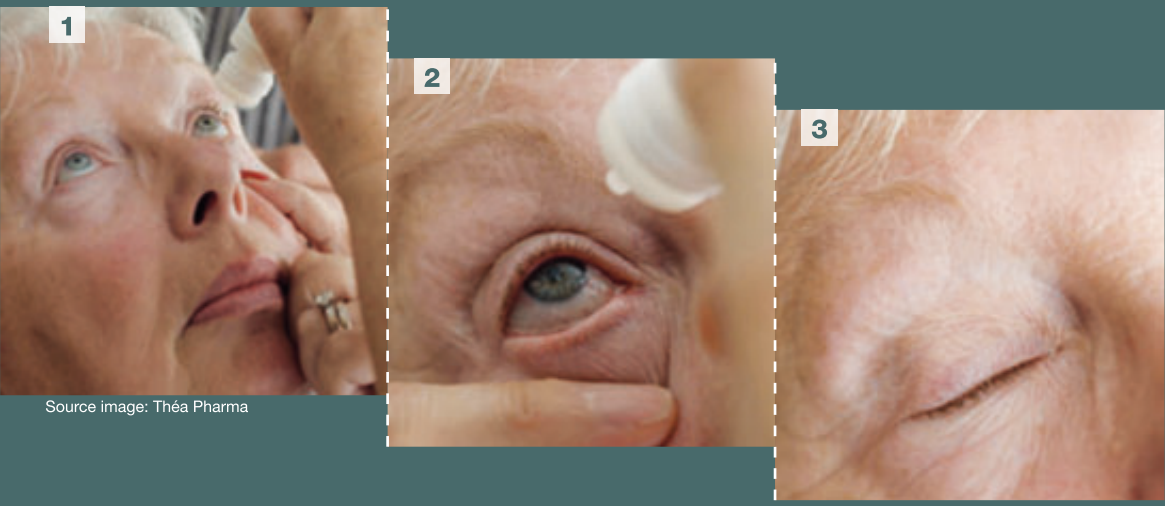






Source image: Théa Pharma

Instillation de larmes artificielles pour compenser la cause hyposécrétante ou la cause évaporative ou les deux



Source image: Théa Pharma

Instillation de collyres avec molécule active:

antibiotique, anti-inflammatoire, immunosuppresseur, ... afin de soigner la cause infectieuse ou inflammatoire du syndrome sec et casser le cercle vicieux lié au processus inflammatoire.

Apport en OMEGA 3

Éducation du clignement

Le clignement complet des paupières entraîne la contraction des glandes de Meibomius et la libération de meibum. Cette couche lipidique s'étale sur les larmes et empêche leur évaporation.

S'il existe plus de 40% de clignements incomplets, cela devient significatif et peut induire une sécheresse oculaire par dysfonctionnement des glandes de Meibomius.

Dans ce cas, il faut une rééducation du clignement (toutes les heures : serrer les paupières pendant 2-3 secondes, 10 x de suite).

C Solutions long terme

E-EYE ou thérapie par lumière pulsée

Après avoir mis des lunettes de protection, et appliqué un gel sur la peau, on délivre 5 flashs de lumière pulsée sur la région périorbitaire inférieure de chaque œil.
E-EYE délivre des flashs lumineux très courts et très spécifiques qui vont stimuler le nerf de la région traitée et favoriser la sécretion durable des glandes de Meibomius.
Les études cliniques réalisées montrent que les meilleurs résultats s'obtiennent quand on réalise 3 traitements successifs à J0 - J15 et J45 puis 1x par an.

Source image: Simovision

Lipiflow

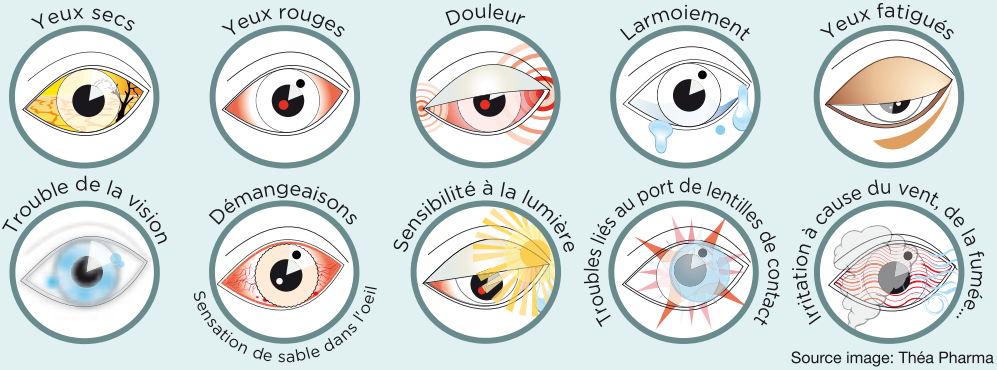
Cette technique consiste à placer des coques chauffantes et malaxantes sur les paupières. Elle permet de déboucher physiquement les glandes de Meibomius encore fonctionnelles.

Bouchons lacrymaux

Ce sont des petits bouchons que votre ophtalmologue va insérer au niveau des orifices lacrymaux afin d'éviter l'évacuation trop rapide du peu de larmes produites. Grâce à ces bouchons, les larmes restent plus longtemps sur la surface oculaire.

Vu le nombre de plus en plus important de personnes qui souffrent de sécheresse oculaire, la clinique de l'œil sec (département de la clinique Mieux Voir) s'est spécialisée dans le diagnostic et le traitement de cette maladie

1 SECHERESSE OCULAIRE (SYNDROME SEC)



Source image: Théa Pharma

2 CONSULTATION ŒIL SEC (COS)

IDRA — analyseur du film lacrymal

Peu sévère

Masques chauffants + **Soins palpébraux** + **Collyres**

à la clinique puis à la maison en continu

Sévère

Masques chauffants + **Soins palpébraux** + **Collyres**

à la clinique puis à la maison en continu

- **E-Eye** (3 séances) — Thérapie par lumière pulsée — à la clinique
- et ou
- **LIPIFLOW** (1 séance) — Massages chauffants des paupières — à la clinique
- et ou
- **Bouchons clous** (1 séance) — à la clinique

CLINIQUE ŒIL SEC - 071/886.630 - www.mieuxvoir.be