



Yeux secs

🕒 paru le 08/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Avoir les yeux secs est souvent dû à une diminution de la production de larmes. Ceci cause une alternance de sensation de brûlure et de sable dans les yeux, et de larmoiement. Les yeux sont facilement irrités et rouges (injectés de sang).

Plusieurs facteurs peuvent provoquer une sécheresse de l'œil ou y contribuer. La production de larmes peut diminuer en raison de l'âge et de facteurs hormonaux. Un œil sec peut être associé à une maladie comme la polyarthrite rhumatoïde. En plus de la sécheresse des yeux, il peut y avoir une baisse de la production de salive, rendant la bouche sèche.

Un œil sec peut également se manifester dans des affections de la thyroïde et/ou dans certaines affections de la peau, notamment le [psoriasis](#) et des formes bien précises d'eczéma.

Certains médicaments, comme les bêtabloquants, peuvent aussi parfois provoquer des yeux secs.

Chez qui et à quelle fréquence surviennent-ils ?

La sécheresse des yeux est un syndrome fréquent. La production de larmes diminue en vieillissant. Les changements hormonaux y contribuent aussi. C'est ce qui explique que le syndrome de l'œil sec est 2 à 3 fois plus fréquent chez les femmes ménopausées que chez les hommes.

Comment le reconnaître ?

Si vous avez souvent une sensation de sécheresse, de brûlure ou de sable dans les yeux, alternant avec un larmoiement, il peut s'agir du syndrome de l'œil sec. Les yeux sont facilement irrités et rouges (injectés de sang).

Les plaintes sont plus prononcées le matin parce que la production de larmes diminue encore plus pendant la nuit. Les symptômes s'aggravent par temps venteux (parce que le vent fait évaporer le liquide lacrymal) ainsi que dans un environnement enfumé et poussiéreux (parce que le manque de larmes protège moins les yeux).

Chez certaines personnes, les plaintes ne surviennent que dans une pièce climatisée, car le flux d'air favorise l'évaporation. C'est un problème qui survient notamment dans les bureaux.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Si ces symptômes vous gênent, il est conseillé de consulter le médecin généraliste. Il vous posera des questions précises sur vos plaintes. Il est rarement nécessaire d'effectuer des examens complémentaires pour trouver des éventuelles affections en cause.

Le médecin généraliste vous orientera vers un spécialiste lorsque les gouttes et les gels oculaires (larmes artificielles) hydratants ne suffisent pas comme traitement, ou lorsqu'il diagnostique ou suspecte une autre affection à l'origine de votre problème oculaire.

Que pouvez-vous faire ?

Évitez autant que possible les facteurs déclencheurs ou aggravants comme le vent, la fumée, la poussière, la climatisation. Il peut être utile d'installer un humidificateur d'air ou de poser une cuvette d'eau près du chauffage. Clignez régulièrement les yeux, mais essayez de ne pas les frotter.

Que peut faire votre médecin ?

Les médicaments peuvent soulager, mais ils ne peuvent pas éliminer la cause du problème. Le médecin peut prescrire des gouttes et des gels oculaires hydratants (larmes artificielles). Il existe des dizaines de sortes de produits sur le marché. Étant donné que leurs effets peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, il est conseillé d'essayer plusieurs produits et de continuer avec celui qui se révèle le plus efficace pour vous. En cas d'utilisation prolongée ou lorsque les yeux sont très secs, il faudra privilégier les pipettes à usage unique sans conservateurs.

En savoir plus ?

- [Larmes artificielles – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Bêta-bloquants – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Syndrome de l'œil sec' \(2000\), mis à jour le 24.08.2016 et adapté au contexte belge le 20.12.2019 – ebpracticenet](#)