

## Qu'entend-on par altération du bord des paupières ?

Vos paupières peuvent rougir et/ou avoir des dépôts de graisse, des squames ou des croûtes au bord des paupières et des cils, ce qui peut entraîner des irritations, des brûlures et des sensations de corps étranger. Occasionnellement, des orgelets se forment. Souvent, les symptômes sont plus prononcés le matin au réveil. Souvent, les paupières sont également un peu collées et gonflées. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une maladie chronique qui peut réapparaître quelque temps après la guérison. Un traitement par l'application régulière de compresses chaudes et humides et/ou de l'hygiène du bord des paupières est donc très important.

### Comment se produit une altération du bord de la paupière ?

On distingue si l'altération du bord de la paupière se situe sur le bord antérieur ou postérieur de la paupière, une altération est particulièrement visible au niveau des cils : ils deviennent squameux ou gras. Il peut y avoir une colonisation par des bactéries (p. ex. staphylocoques). Souvent, ces modifications apparaissent aussi comme des complications d'une dermatite atopique ou d'une acné rosacée, ce qui provoque une inflammation de la peau, des rougeurs ou des desquames. Une modification au niveau du bord postérieur de la paupière concerne les glandes de Meibomius, qui produisent la couche superficielle de lipides pour le film lacrymal et le protègent ainsi de l'évaporation. Si une ou plusieurs glandes cessent de fonctionner, ou si leurs orifices sont bouchés, la sécrétion s'épaissit et/ou diminue. Un excès de sécrétion d'huile de Meibomius est également possible et se traduit par la libération d'une trop grande quantité de lipides dans le film lacrymal. Il en résulte une perturbation du film lacrymal qui peut conduire à une sécheresse oculaire.

### Type de traitement

En cas d'altération légère à modérée sur le bord antérieur de la paupière, l'hygiène du bord de la paupière est suffisante. Mais si la modification est plus avancée, un traitement médical est nécessaire. En cas d'altération du bord postérieur de la paupière, des compresses chaudes et humides sont efficaces.

## Compresses chaudes et humides

Vous pouvez appliquer les compresses humides et chaudes en suivant les quatre étapes suivantes :

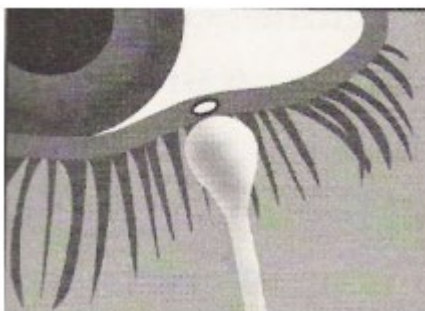
### Étape 1 : chaleur humide

Chauffez un linge (par ex. un gant de toilette) avec de l'eau chaude (environ 40°C ; un peu plus chaud que vos mains) et posez-le idéalement pendant 8 minutes sur vos yeux fermés. Comme le cataplasme humide se refroidit au bout d'une minute, vous devez le remouiller plusieurs fois avec de l'eau chaude pour le réchauffer. Ce processus permet de liquéfier le contenu glandulaire visqueux. Comme alternative, vous pouvez utiliser une lunette de gel ou un Hotpack (voir photo ci-dessous, à droite) dans l'eau chaude et l'appliquer sur le linge humide afin de maintenir la chaleur, la compresse doit être changée moins souvent.



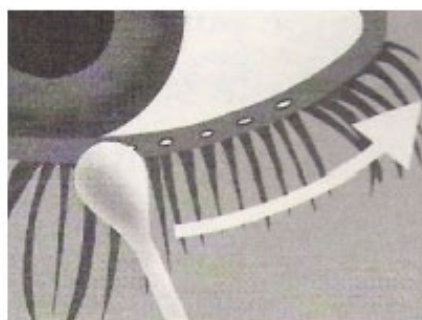
### Étape 2 : Massage

Massez plusieurs fois la paupière inférieure de bas en haut avec le doigt et la paupière supérieure de haut en bas, en exerçant une pression de l'extérieur sur les glandes et en les effleurant doucement. Il est important de masser surtout la paupière inférieure jusqu'à proximité du bord de la paupière et de veiller à ce que la paupière ne puisse pas s'enrouler vers l'extérieur. Commencez le massage par le nez et allez progressivement vers l'extérieur. Les sécrétions liquéfiées qui sont expulsées des glandes sont si petites que vous ne pouvez pas les voir. Ne pressez donc pas trop fort, une pression douce devrait suffire.



### Étape 3 : nettoyage

Le bord de la paupière est ensuite nettoyé des dépôts. Pour cela, il suffit de passer avec un coton-tige le long de la paupière (en partant du nez). Il est important de ne pas nettoyer les dépôts en direction de la surface de l'œil, car cela aurait un effet irritant sur l'œil. Veillez à nettoyer que le bord des paupières et d'éviter tout contact avec l'œil lui-même.



#### **Étape 4 : Nettoyage final**

Pour finir, lavez-vous le visage à l'eau froide pour rafraîchir les yeux et pour éliminer les derniers restes d'incrustations et de sécrétions

### **Nettoyage du bord des paupières**

Pour le nettoyage du bord des paupières, il existe quelques produits sans tensioactifs disponibles dans le commerce, qui sont particulièrement efficaces et doux pour les yeux et la peau. Selon le fabricant, vous pouvez appliquer une mousse en massant les yeux fermés, nettoyer le bord des paupières avec un disque de nettoyage humide, ou un liquide nettoyant avec un disque de coton et un coton-tige. Veuillez renoncer à l'utilisation d'un produit de maquillage dilué à l'eau et d'un shampoing pour bébé dilué, car il peut avoir un effet négatif sur votre film lacrymal et peut assécher la peau sensible des paupières.

### **Hygiène et soins quotidiens du bord des paupières**

Le nettoyage du bord de la paupière doit être effectué pour toutes les altérations du bord de la paupière pendant la phase aiguë, idéalement deux fois par jour, mais au moins une fois par jour (de préférence le matin). Toutefois, comme il s'agit d'un trouble chronique, il convient de le faire même après la guérison, à intervalles réguliers (plusieurs fois par semaine).

#### **Gouttes hydratantes**

En cas d'yeux irrités, fatigués et secs, les gouttes hydratantes peuvent être apaisantes et ont un effet rafraîchissant. En cas de symptômes, appliquez une goutte par œil (voir instructions ci-dessous), 4 à 6 fois par jour. Veillez à ce que les gouttes ne contiennent pas de conservateurs, car ils ont un effet négatif sur la composition du film lacrymal et peuvent provoquer des irritations, surtout en cas d'utilisation fréquente. En outre, il existe également des produits en spray qui sont vaporisés sur l'œil fermé et qui se sont avérés efficaces.

### **Comment instiller correctement les gouttes pour les yeux ?**

Pour l'œil gauche, tournez légèrement la tête vers la gauche et soulevez légèrement le menton tout en regardant votre œil gauche dans le miroir. Avec la main gauche, tirez la paupière inférieure gauche vers le bas et dépose une goutte de produit mouillant avec la main droite dans la partie extérieure de la paupière inférieure droite. Procédez de la même manière pour l'œil droit (si vous êtes fortement dominant(e) de droite ou de gauche, vous pouvez tenir le flacon pour les deux yeux dans la main préférée).



### **Si les gouttes vous sont administrées par une autre personne**

Penchez la tête en arrière et regardez vers le haut. Laissez la paupière inférieure s'étirer légèrement vers le bas pour créer une petite poche afin qu'une ou deux gouttes puissent être versées sans que le récipient n'entre en contact avec votre paupière. De cette manière, vous éviterez les impuretés. Clignez des yeux quelques fois pour que les gouttes se répartissent uniformément sur l'œil.

## **Questions fréquentes**

### **Comment puis-je savoir si les gouttes pour les yeux ne contiennent pas de conservateurs ?**

Pour être sûr, vous pouvez utiliser les gouttes ophtalmiques en unidoses ou en récipients à pompe. Avec un récipient à pompe, vous pompez chaque goutte à partir d'un réservoir stérile. Il est donc un peu plus grand que les flacons de solution de dosage disponibles dans le commerce.

### **Peut-on utiliser des sachets d'infusion de camomille chauds comme compresses ?**

Contrairement à la croyance populaire, la camomille assèche la peau sensible des paupières et ne doit donc pas être placée à proximité des yeux. La camomille peut également provoquer des réactions allergiques.

### **Pourquoi est-il important que les compresses chaudes et humides durent au moins 8 minutes ?**

Les glandes de Meibomius sont situées à l'intérieur de la paupière. Des recherches scientifiques ont montré que cette durée est nécessaire pour que la chaleur humide puisse les atteindre et agir.

### **Quelle est l'importance de l'hygiène du bord des paupières pour les yeux secs ?**

Les incrustations sur les paupières contaminent le film lacrymal. Si les glandes de Meibomius sécrètent trop peu de sécrétions ou des sécrétions épaissies dans le film lacrymal, sa qualité est altérée. En conséquence, le film de larme se dilue et s'évapore également plus rapidement. Dans de nombreux cas, l'œil réagit par des larmes, mais celles-ci sont plus fluides et plus rapides. C'est pourquoi les personnes souffrant de sécheresse oculaire ont souvent les yeux qui coulent.

### **Quelles autres mesures peuvent être prises pour soulager les symptômes de la sécheresse oculaire ?**

Des études scientifiques ont démontré que les acides gras oméga 3 contenus dans le poisson (par ex. le saumon sauvage, les sardines, le hareng, les crevettes), l'huile de lin, les noix et les légumes verts, stimulent la sécrétion de sébum des glandes de Meibomius et ont un effet anti-inflammatoire sur le bord des paupières. Comme il est très difficile de changer durablement d'alimentation, il est préférable d'opter pour une alimentation saine. Il est possible de prendre des capsules d'huile de lin en guise d'alternative. Toutefois, avant de commencer à en prendre régulièrement, consultez votre médecin de famille. Dans les endroits secs et/ou climatisés, un humidificateur peut avoir un effet apaisant. Pendant un travail prolongé sur ordinateur, la fréquence des clignements diminue, ce qui entraîne également des yeux fatigués et secs. Accordez-vous davantage de courtes pauses et essayez de cligner des yeux plus souvent.

### **La fumée de cigarette nuit-elle au film lacrymal ?**

Il est prouvé qu'un environnement enfumé altère la qualité du film lacrymal. Les porteurs de lentilles de contact, en particulier, se plaignent alors d'irritations et de rougeurs.

### **À quoi faut-il faire attention lors de l'application de maquillage pour les yeux ?**

En principe, les produits cosmétiques peuvent avoir un effet déshydratant, voire allergisant, sur les yeux ou sur les parties sensibles de la peau à proximité des yeux. De même, une crème pour le visage qui n'hydrate pas suffisamment la peau peut provoquer une sécheresse oculaire.