



# Fiche d'Information sur la Sécheresse Oculaire

## Qu'est-ce que la Sécheresse Oculaire ?

La sécheresse oculaire se produit lorsque vos yeux ne produisent pas assez de larmes ou lorsque les larmes ne fonctionnent pas correctement. Cela peut rendre vos yeux inconfortables, trop secs ou larmoyants, ou affecter votre vision. C'est une condition très courante, surtout à mesure que l'on vieillit.

## Quels sont les Symptômes ?

Vous pouvez remarquer :

- Une sensation de sécheresse, de saleté ou de grattement dans vos yeux
- Des brûlures, des picotements ou des yeux fatigués
- Vision floue
- La sensation que quelque chose est dans votre œil
- Yeux larmoyants (vos yeux peuvent produire plus de larmes pour essayer de corriger la sécheresse)
- Sensibilité à la lumière

## Quelles en Sont les Causes ?

La sécheresse oculaire peut être causée par :

- Le vieillissement
- Les changements hormonaux (comme la ménopause)
- Certains médicaments
- L'utilisation de lentilles de contact
- La chirurgie oculaire (comme la chirurgie LASIK ou de la cataracte)
- Certaines conditions médicales

Les symptômes de la sécheresse oculaire peuvent être aggravés par :



- Le vent, l'air sec ou le chauffage/climatisation
- Les activités où l'on cligne moins des yeux (comme la lecture ou l'utilisation d'un écran)

## Comment est-elle Diagnostiquée ?

Votre ophtalmologiste examinera vos yeux et vous posera des questions sur vos symptômes. Votre médecin peut effectuer des tests spécifiques pour vérifier vos yeux.

## Comment est-elle Traité ?

Il existe plusieurs moyens de gérer la sécheresse oculaire. Votre médecin peut recommander :

- Des larmes artificielles (gouttes oculaires lubrifiantes disponibles sans ordonnance)
- Des gouttes oculaires sur ordonnance pour réduire l'inflammation ou aider à produire plus de larmes
- Des compresses chaudes ou le nettoyage des paupières
- Des suppléments d'oméga-3
- Changer votre environnement (comme utiliser un humidificateur en hiver)
- Faire des pauses lorsque vous lisez ou utilisez des écrans
- Des procédures spéciales pour aider à maintenir les larmes plus longtemps sur l'œil

## Vivre avec la Sécheresse Oculaire

- Utilisez vos gouttes oculaires selon la prescription
- Faites des pauses pour cligner des yeux lorsque vous lisez ou utilisez des écrans
- Évitez les ventilateurs directs, la fumée ou les environnements secs
- Portez des lunettes à l'intérieur et à l'extérieur pour aider à bloquer l'air ou le vent de vos yeux
- Prévenez votre médecin si les symptômes ne s'améliorent pas

## Foire Aux Questions

Q : La sécheresse oculaire va-t-elle endommager mes yeux ?

A : La plupart des cas ne sont pas nocifs à long terme, mais une sécheresse oculaire non traitée peut parfois causer des irritations ou endommager la surface de l'œil.



Q : La sécheresse oculaire peut-elle être guérie ?

A : La sécheresse oculaire est généralement une condition de longue durée, mais avec le bon traitement, la plupart des gens peuvent bien la gérer et se sentir à l'aise.

Ce document a été révisé par le Dr Steve Arshinoff.