



# TOUT SAVOIR SUR LES PETITS MAUX DES YEUX

CONJONCTIVITE, CHALAZION, ORGELET,  
ENTROPION, ECTROPION, BLÉPHARITE,  
BLÉPHAROSPASME, PTOSIS : QUE FAIRE ?



# OEIL, CILS, PAUPIÈRES

## CE QU'IL FAUT SAVOIR



## LE FONCTIONNEMENT


L'œil est naturellement protégé par les paupières et par les cils. Les battements de ces cils ont pour mission essentielle d'étaler les larmes sur la cornée (membrane superficielle de l'œil) pour l'hydrater et la débarrasser de ses impuretés. Tout problème au niveau des paupières et/ou des cils est donc susceptible de retentir sur l'œil, voire sur la vision.

## POURQUOI UN PROBLÈME SURVIENT ?


Se frotter les yeux est un geste banal auquel on ne prête pas toujours attention. Pourtant, si les mains ne viennent pas d'être lavées, le risque de contamination par un germe est bien réel. Par ailleurs, nos yeux sont exposés à de nombreux irritants (vent, ultra-violet, air trop sec, débris de végétaux, poussières, allergènes, maquillage, etc.) qui peuvent les fragiliser, a fortiori en cas de sécheresse oculaire. Les porteurs de lentilles de contact sont aussi à risque s'ils ne suivent pas toutes les précautions d'usage.



### LA RÈGLE D'OR



SE LAVER LES MAINS AU SAVON PLUSIEURS FOIS PAR JOUR (NOTAMMENT EN SORTANT DES TOILETTES, APRÈS S'ÊTRE MOUCHÉ, AVOIR TOUSSÉ OU ÉTERNUÉ, ÊTRE SORTI À L'EXTÉRIEUR, AVOIR CARESSÉ UN ANIMAL, AVANT DE TOUCHER SES YEUX, ETC.) EST LE MEILLEUR MOYEN DE LIMITER LES RISQUES DE CONTAMINATION PAR DES GERMES INDÉSIRABLES. ATTENTION ÉGALEMENT À LA CRÈME POUR LES YEUX QUI RISQUE DE DEVENIR UN BOUILLON DE CULTURE SI ON Y MET LES DOIGTS OU AU FLACON DE DÉMAQUILLANT NON REBOUCHÉ APRÈS USAGE.



# OEIL, CILS, PAUPIÈRES

## 3 TYPES INFLAMMATIONS



### LE CHALAZION

Il s'agit d'une inflammation d'une petite glande sébacée située à l'intérieur de la paupière. Comme elle peut grossir jusqu'à atteindre la taille d'un petit pois, elle est vite gênante. Un traitement local (à base de corticoïde et parfois d'antibiotique) peut être prescrit, mais ce sont surtout les massages locaux et les compresses chaudes qui facilitent le drainage de la glande en cause. Et quand rien n'y fait, l'ophtalmologue peut décider de réaliser un curetage.

### L'ORGELET

Il s'agit d'une infection généralement due à une bactérie, manifestée par un furoncle au niveau d'un cil situé à la base de la paupière. Il est donc toujours localisé sur le bord de la paupière. Un traitement local par antibiotique est habituellement suffisant pour en venir à bout. Jusqu'à la guérison, il est déconseillé de porter des lentilles de contact et de se maquiller. Si les yeux sont collés le matin, le nettoyage des paupières doit se faire avec des compresses imbibées de sérum physiologique : attention, la compresse doit être utilisée pour un seul passage (du bord interne de l'œil vers l'extérieur) avant d'être jetée.

### LA BLÉPHARITE

Lorsque les paupières sont en permanence le siège d'une inflammation - blépharite chronique - cela se traduit par des rougeurs, parfois des démangeaisons et des squames. Une sécheresse oculaire est aussi fréquente. En cas de sécrétions huileuses trop importantes (cils gras), l'application de compresses d'eau chaude le matin aide à les ramollir : c'est important, faute de quoi, des germes pourraient y trouver refuge et proliférer. Il faut aussi en finir avec ce qui peut entretenir l'irritation des paupières, comme le maquillage par exemple. Le médecin ophtalmologue peut prescrire en parallèle un collyre antibiotique s'il suspecte une bactérie d'être impliquée ou un collyre antiallergique si un terrain allergique est suspecté.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

TOUS LES FRANÇAIS ONT EU, ONT, OU AURONT UN PETIT PROBLÈME AFFECTANT LES PAUPIÈRES, LES CILS OU LA CORNÉE AU COURS DE LEUR VIE, TANT ILS SONT FRÉQUENTS. BIEN S'INFORMER PERMET DE LIMITER LES RISQUES ET DE SAVOIR COMMENT RÉAGIR LORSQUE CELA SE PRODUIT.

# PAUPIÈRES

## 3 PROBLÈMES COURANTS

### LE PTOSIS

C'est une paupière supérieure qui a tendance à tomber, donnant un air « endormi ». Lorsque ce ptosis est congénital, tout peut rentrer dans l'ordre lorsque l'enfant grandit. Mais chez la personne âgée, il peut s'agir d'une paralysie du muscle releveur de la paupière.

En cas de gêne visuelle, une intervention peut être programmée : elle consiste à retendre ce muscle releveur. Ce problème est parfois confondu avec un faux ptosis ou « dermatochalasis » qui est lui, dû à un excès de peau au niveau de la paupière supérieure. Dans ce cas, l'intervention (esthétique) vise à retirer la peau et la graisse en excès.



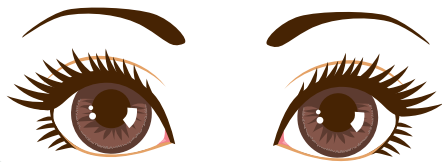
### L'ENTROPION ET L'ECTROPION

Il arrive qu'un déséquilibre entre les muscles qui ferment la paupière et ceux qui l'ouvrent se produise. Résultat : la paupière peut rentrer vers l'intérieur de l'œil et frotter sur la cornée (entropion) ou au contraire, s'écarter de l'œil qui n'est plus protégé contre les poussières, les corps étrangers, etc. (ectropion). Une plaie cicatricielle (faisant suite à une brûlure par exemple) peut engendrer ce type de problème. Chez une personne âgée, un relâchement des tissus peut aussi être à l'origine d'un ectropion. Lorsque la cornée en est affectée, il n'y a pas d'autre choix que d'opérer.

### LE BLÉPHAROSPASME

C'est une contracture involontaire de la paupière. Comme elle survient de façon inopinée, les personnes concernées peuvent être surprises alors qu'elles conduisent par exemple, d'où le potentiel danger. En l'absence de cause retrouvée (ce qui est souvent le cas), une solution proposée est l'injection de toxine botulique. Cette méthode assure un répit provisoire de quelques mois, en empêchant les muscles de la paupière de se contracter. Il faut renouveler l'injection lorsque le blépharospasme reprend.

# J'AI L'OEIL ROUGE ET IL ME DÉMANGE



## COMMENT CELA SE TRADUIT ?

Des rougeurs du « blanc de l'œil », des démangeaisons, des picotements ou l'impression d'avoir du sable dans l'œil, des cils collés au réveil, parfois un gonflement des paupières, tous ces signes annoncent bien souvent une conjonctivite. En revanche, cette pathologie n'entraîne pas de baisse de la vue.

## QUELLE EST SA CAUSE ?

Là est la question ! En cas de conjonctivite d'origine infectieuse, des sécrétions purulentes agglutinent volontiers les cils le matin au réveil et il peut se former des croûtes autour des paupières. Les enfants sont les premiers touchés, ainsi que les porteurs de lentilles de contact qui n'ont pas respecté les règles de bon usage : lavage des mains avant manipulation, utilisation de produits adaptés et changés régulièrement, respect des règles de durée de vie des lentilles, etc. En cas de conjonctivite allergique, les paupières peuvent être gonflées et la gêne ressentie (démangeaisons, picotements) est souvent au premier plan. Les personnes ayant une allergie connue, aux pollens par exemple, sont les premières touchées.

## COMMENT TRAITER UNE CONJONCTIVITE ?

La plupart des conjonctivites relèvent d'un traitement local sous forme de pommade ophtalmique à visée antibiotique, si l'origine est bactérienne, ou de collyre antiallergique si une allergie est probable. Il est déconseillé d'utiliser un collyre sans avis médical, car des erreurs sont possibles : par exemple, les collyres antiseptiques peuvent déclencher des réactions d'intolérance chez les personnes allergiques, et un collyre anti-inflammatoire à base de corticoïde appliqué sur une conjonctivite virale risque surtout d'aggraver l'infection.

# AYEZ LE GESTE (PRESQUE) PROFESSIONNEL !



## METTRE DES GOUTTES DANS LES YEUX

Ce type de traitement (appelé collyre) doit être suivi avec l'avis d'un professionnel de santé. Pour bien faire, il faut se laver les mains au savon puis les rincer et les sécher avec un linge propre. Puis prendre le collyre de la main droite pour un droitier (de la main gauche pour un gaucher) sans toucher l'embout avec les doigts. Abaisser la paupière inférieure de l'œil malade en tirant légèrement dessus avec l'index de la main restée libre (soit l'index gauche pour un droitier), sans mettre la tête en arrière. Il n'y a plus qu'à regarder vers le haut et à instiller le nombre de gouttes prescrit.

## APPLIQUER UNE POMMADE OPHTALMIQUE

À la différence des gouttes oculaires, il faut diriger l'embout du tube vers l'angle interne de l'œil (sans le toucher) et appliquer un ruban de pommade ou l'équivalent d'un grain de riz (suivant la prescription) en déplaçant l'embout du tube le long de la paupière en direction de l'angle externe. L'embout ne doit pas rentrer en contact avec l'œil. Il n'y a plus qu'à cligner de l'œil afin de répartir le produit.

