



L'Œil Sec

Comprendre
POURQUOI ?



Livret d'informations
CHU DE BORDEAUX

Livret d'information

SECHERESSE OCULAIRE PAR DYSFONCTION DES GLANDES MEIBOMIENNES DES PAUPIERES (BLEPHARITE)

Madame, Monsieur, bonjour,

LA SECHERESSE OCULAIRE par obstruction des glandes meibomiennes, situées dans le cartilage des paupières, est de loin la plus fréquente. Elle est souvent présente depuis très longtemps avant que les symptômes n'apparaissent. Une prise en charge est possible pour restituer une bonne fonction ou au moins éviter l'aggravation. Celle-ci passe par la compréhension du problème impliquant une analyse détaillée des paupières et de la surface oculaire, suivie d'une explication clarifiée des mécanismes. La **corrélation structure/fonction** est ici primordiale afin de définir la sévérité et le pronostic de la sécheresse oculaire. Ainsi, afin de diagnostiquer et prendre en charge le dysfonctionnement éventuel, le CHU de Bordeaux s'est doté de la dernière avancée technologique pour faire l'analyse anatomique et fonctionnelle des glandes meibomiennes → Plateforme **Lipiview / Soin lumière pulsée (IPL - Eyclight) / Soin Lipiflow**.

A la fin de la lecture de ce livret d'information, vous devrez retenir que la clé de la guérison repose en grande partie sur votre implication et que l'équipe médicale vous accompagnera pour désamorcer le cycle d'auto-aggravation que vous subissez, fondant son action sur les 3 axes suivants : **Protection / Désobstruction / Rééducation**.

Bonne lecture !

Professeur David Touboul

Responsable de l'unité de segment antérieur

Chirurgie Réfractive, Cataracte, Cornée, Glaucome, Surface oculaire, Contactologie

Centre de Référence National pour le Kératocône

Service d'Ophthalmologie du CHU de Bordeaux

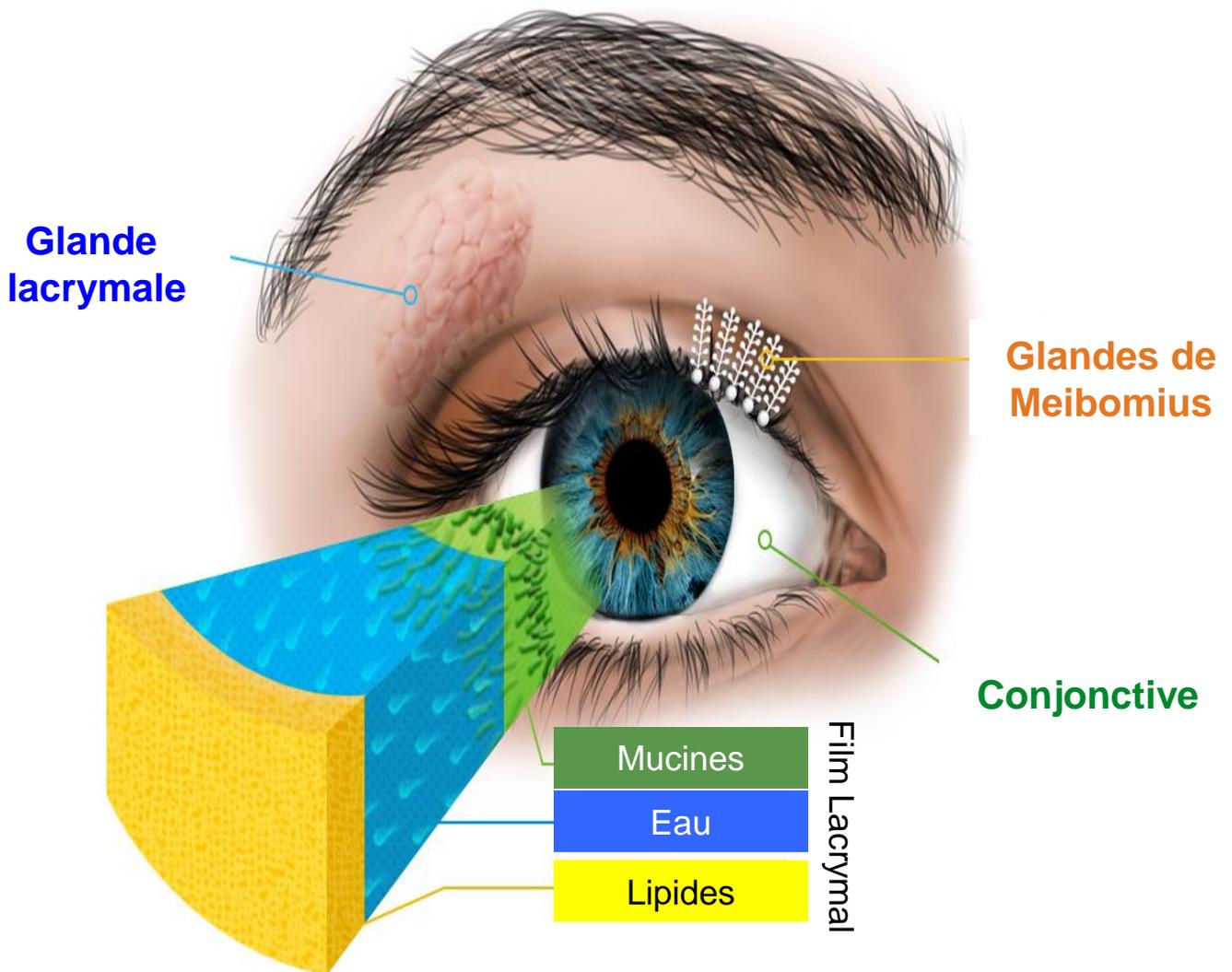
Demande de rdv : rdv.ophtalmo@chu-bordeaux.fr ; Tel : 05 56 79 55 30

Document à télécharger sur les pages du site web du CHU de Bordeaux

Lien par Google, taper: « Les yeux secs CHU de Bordeaux »

LE FILM LACRYMAL

Un Film Lacrymal sain est composé de 3 couches superposées :
mucinique + aqueuse + lipidique



LES 2 PRINCIPALES FORMES DE SÉCHERESSE OCULAIRE

14% Insuffisance aqueuse

des patients présentent un déficit aqueux par dysfonction de la glande lacrymale principale

Glandes lacrymales

DGM

86%

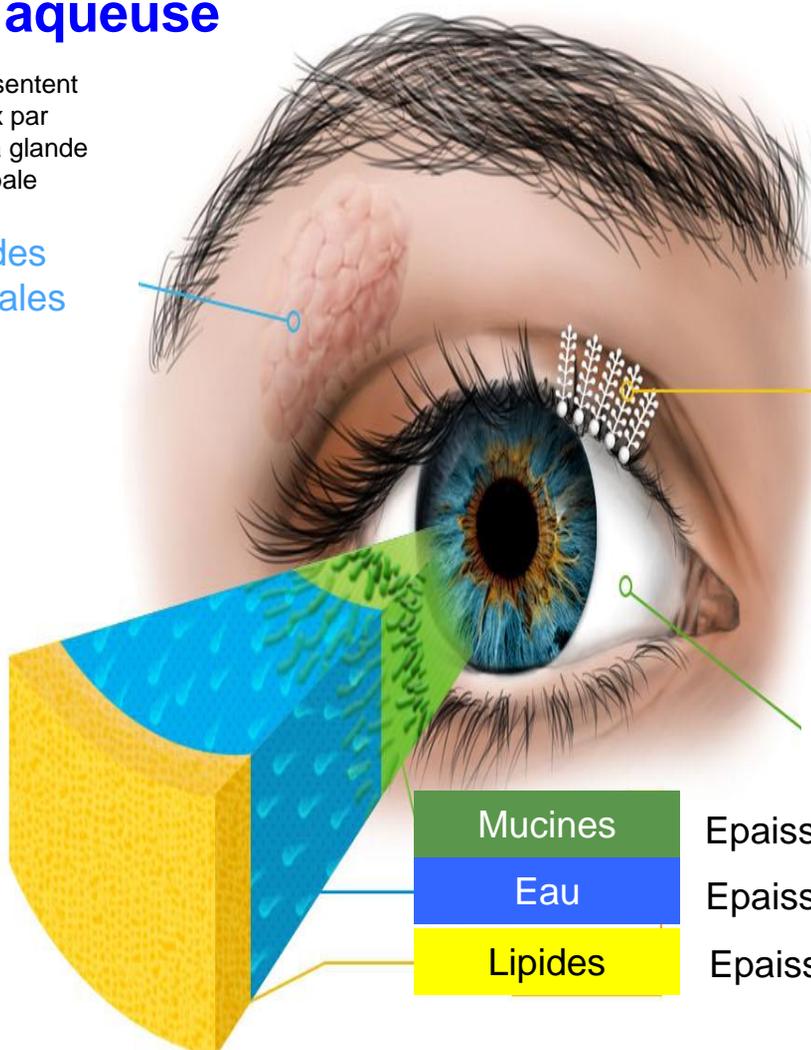
des patients présentent un dysfonctionnement des glandes de Meibomius, résultant de glandes bloquées ou endommagées

Glandes de Meibomius

<1% Autres

des patients présentent un manque de protection mucinique

Conjonctive



Mucines

Epaisseur 0,1 microns

Eau

Epaisseur 7 microns

Lipides

Epaisseur 0,1 microns

Les 2 formes principales de sécheresse oculaire sont la sécheresse évaporative, aussi nommée sécheresse par **DYSFONCTIONNEMENT DES GLANDES DE MEIBOMIUS (DGM)** et la sécheresse par **INSUFFISANCE AQUEUSE**

La majorité des personnes souffrant de sécheresse oculaire ont un DGM (isolée ou mixte)

L'EQUILIBRE ENTRE L'HUILE & L'EAU

Petit rappel de physique

**“ Vous le savez bien, l'huile flotte
au dessus de l'eau ”**



L'huile ne se
mélange pas à
l'eau, mais reste
en surface

L'huile empêche
ainsi l'eau de
s'évaporer

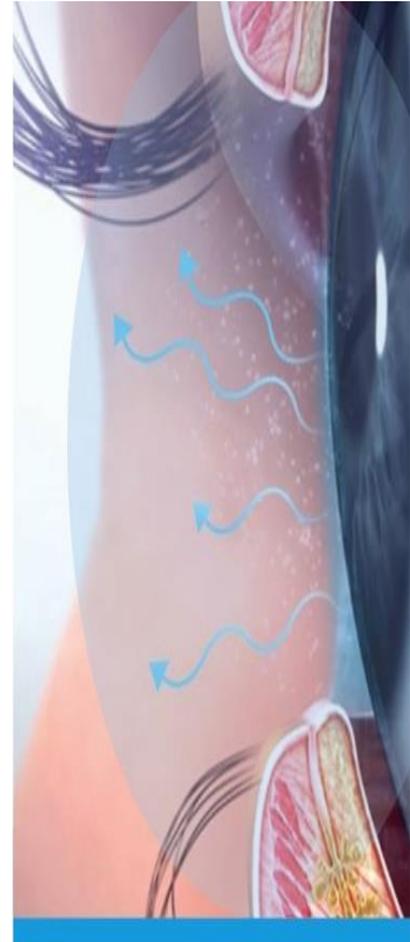
DYNAMIQUE DU FILM LACRYMAL LORS DU CLIGNEMENT



La couche aqueuse est produite par la glande lacrymale principale



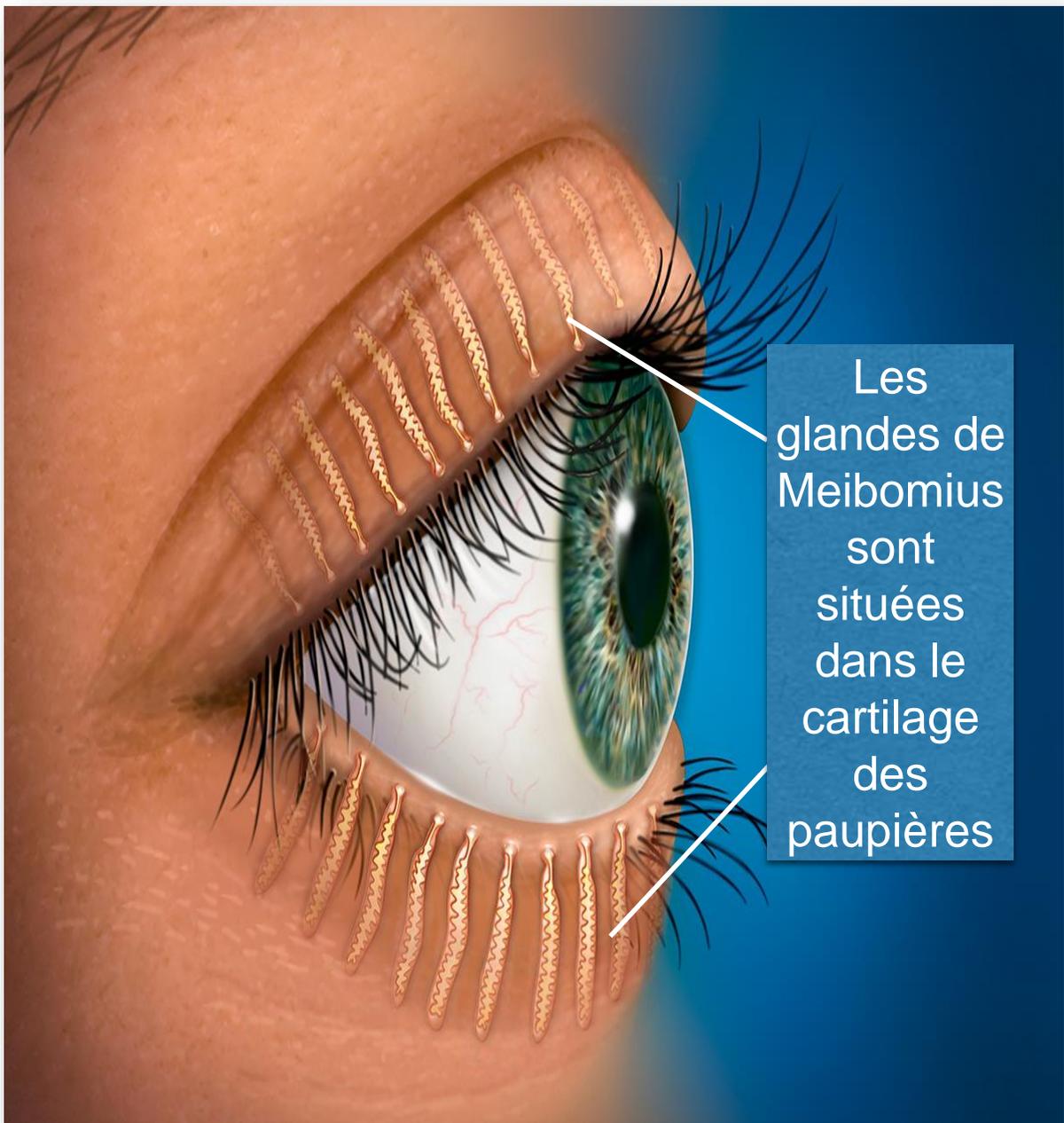
La couche aqueuse est protégée par la couche lipidique (huile) qui est produite par les glandes de Meibomius, situées dans les paupières



Lorsque les glandes de Meibomius ne produisent plus assez de lipides, l'eau s'évapore ce qui cause : brûlures, rougeurs, sécheresse, irritations et fatigue. **Cela s'appelle le Dysfonctionnement des Glandes de Meibomius (DGM)**

LES GLANDES DE MEIBOMIUS

Vous ne le saviez peut être pas



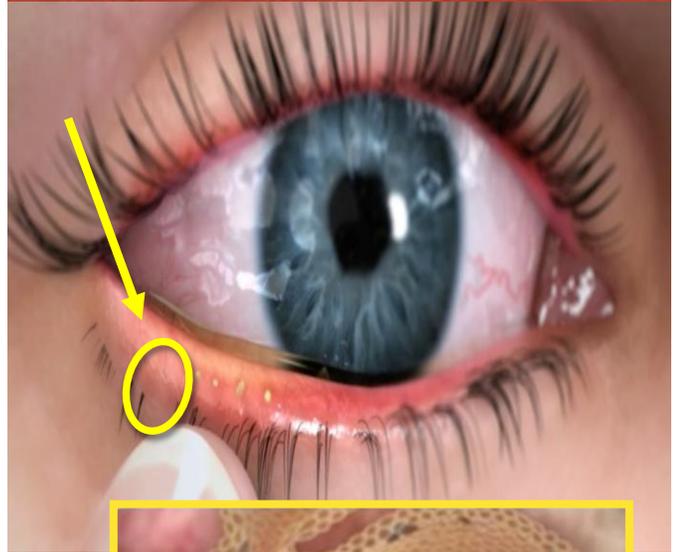
Les
glandes de
Meibomius
sont
situées
dans le
cartilage
des
paupières

L' ŒIL EST UNE MUQUEUSE ARTICULÉE

Lors d'un clignement efficace (complet), la quantité nécessaire d'huile protectrice est exprimée des glandes



Des glandes bouchées entraînent une quantité insuffisante d'huile pour protéger le film lacrymal et lubrifier la surface oculaire



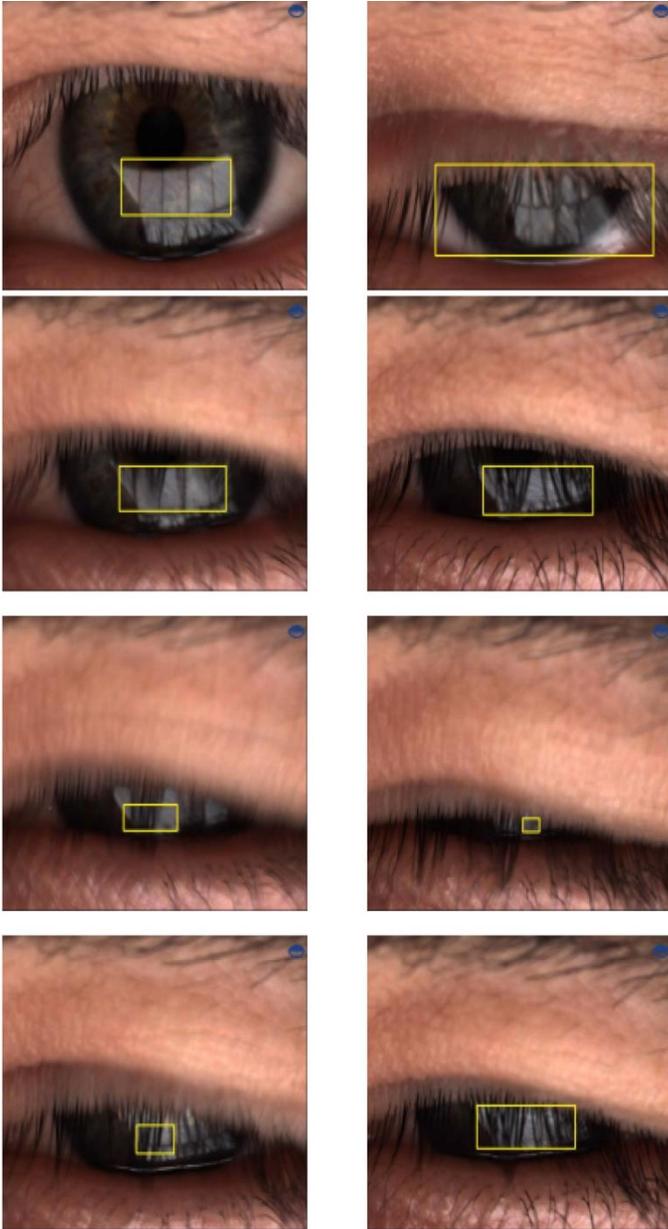
ORIFICE EN VOIE D'OBSTRUCTION



Les clignements stimulent la sécrétion par les Glandes de Meibomius et étalent une huile protectrice sur l'oeil. Lorsque nous clignons de manière incomplète, les paupières ne se touchent pas et la pression sur les glandes de Meibomius est insuffisante pour exprimer cette huile. Avec le temps, cette huile durcit dans les glandes et crée des bouchons.

ANALYSE QUALITATIVE DU CLIGNEMENT

IMAGERIE DU CLIGNEMENT PAR SYSTÈME LIPIVIEW



Une baisse de l'épaisseur de la couche lipidique est souvent associée à des clignements incomplets (abortifs)

L'augmentation de la fatigue oculaire est associée à des clignements incomplets

La présence de plus de 40% de clignements incomplets est considérée comme significative pour induire une sécheresse oculaire par DGM

Dans ce cas, une rééducation du clignement doit être prescrite

IMAGERIE DES GLANDES MEIBOMIENNES

Cycle de dégradation des Glandes de Meibomius (Meibographie)



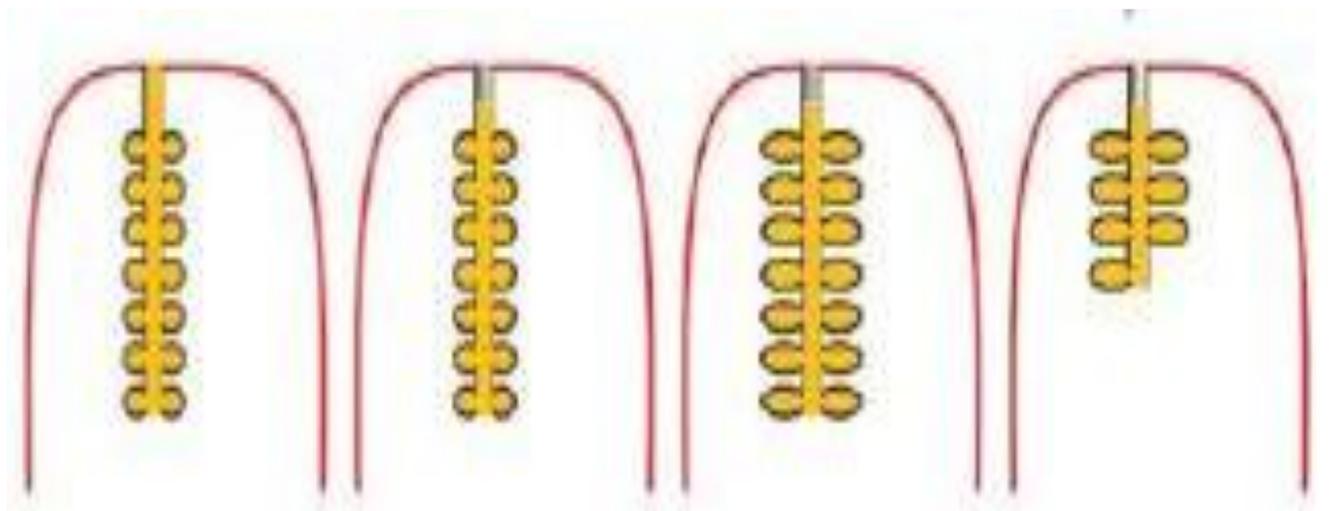
Stade normal



Stade pathologique



Stade dépassé



Normalité

**Formation
du bouchon**

**Dilatation
de la glande**

**Atrophie
de la glande**

Les 3 ETAPES clés

1 - CALMER la surface oculaire

2 - DÉSOBSTRUER les glandes encore fonctionnelles

→ Les soins de paupières

→ Les soins



IPL (EYELIGHT)

et/ou LIPIFLOW



3 - ENTRETENIR LA FONCTION des glandes pour éviter la récurrence

→ Poursuite des soins de paupières

→ Protecteurs de la surface oculaire

→ Rééducation du clignement

PRINCIPE DES SOINS DE PAUPIÈRES



Commencez par vous laver les mains

Si vos cils sont collés et/ou si votre peau est grasse, utilisez un savon spécialisé pour le nettoyage des paupières

Appliquez pendant 10 minutes un masque thermique (chauffé au four micro-ondes ou au bain-marie)

Utilisez un coton tige pour nettoyer le bord libre de la paupière inférieure (orifices des glandes)

Pour vider le contenu des glandes meibomiennes, imaginez que vous devez presser longuement sur des mini-tubes de dentifrice dont ce qu'il sort est le meibum

Appliquez ainsi de proche en proche une pression ferme et continue de 3 secondes à l'aide de la tête du coton tige, ou avec l'index, juste sous la ligne des cils (5 à 6 points d'application)



PRINCIPE DES SOINS DE PAUPIÈRES

CES SOINS SONT POSSIBLES PLUSIEURS FOIS PAR JOUR

S'ILS NE VOUS APPORTENT PAS DE BÉNÉFICE

PLUSIEURS HYPOTHÈSES SONT POSSIBLES :

- Les glandes sont ouvertes mais vous ne parvenez pas à faire les soins correctement
- Les glandes sont très obstruées et les soins peu efficaces
- Les soins IPL (EYELIGHT) / LIPIFLOW sont ici une solution complémentaire intéressante pour amorcer l'amélioration

- L'œil est trop inflammatoire (conjonctivite, kératite)
 - Une autre cause est associée (allergie, parasite,..?)
 - Il existe un déficit aqueux important associé (bilan général ?)
 - Le clignement reste incomplet (renforcer protection)
 - Les glandes sont absentes (Meibographie)
- Votre ophtalmologiste vous proposera des solutions adjuvantes

PRINCIPE DE LA RÉÉDUCATION DU CLIGNEMENT

L'objectif de la rééducation du clignement est de restituer une dynamique suffisante pour exprimer naturellement le meibum des glandes meibomiennes à chaque clignement des paupières et ainsi permettre un étalement d'un film lacrymal de bonne qualité

Il faut tout d'abord analyser votre cinétique de clignement en fréquence, en intensité et en amplitude avec l'aide de votre ophtalmologiste



Ensuite il faut essayer de corriger par rééducation les clignements incomplets, peu fréquents ou peu intenses.

PRINCIPE DE LA RÉÉDUCATION DU CLIGNEMENT

Les exercices de rééducation du clignement sont simples et visent à convertir progressivement un acte réalisé consciemment en un acte réalisé inconsciemment

Pour ce faire, il suffit de fermer très fort les paupières de nombreuses fois dans la journée, des séquences de 10 contractions intenses & soutenues de 2 à 3 secondes par contraction qui seront répétées au moins 10 fois par jour

Il est conseillé de prendre également l'habitude de le faire lors de pauses pendant le travail de lecture ou d'ordinateur, situations où la fréquence du clignement est spontanément diminuée

-  Fermer les yeux et compter jusqu'à 3
-  Serrer les paupières et compter jusqu'à 3
-  Ouvrir les yeux et compter jusqu'à 3

Éviter les facteurs aggravants la sécheresse oculaire

Tabagisme
Frottement des yeux
Maquillage excessif des cils
Exposition au froid, à la poussière
Conduite fenêtres ouvertes, Climatisations intensives
Temps d'écrans > 6 heures par jour
Mauvaises corrections optiques
Port de lentilles de contact
Éclairages insuffisants
Automédications
Hydratation insuffisante

Tendre vers une hygiène de vie favorable

Hygiène stricte des mains et des cils
Coques protectrices pendant la nuit
Lunettes à chambre humide
Fractionner le temps d'écrans
Humidificateur d'air dans la chambre à coucher
Écrans d'ordinateurs plus bas que les yeux + filtres d'écrans
Traitement des Sinusites et des Allergies associées
Dépistage des troubles hormonaux
Alimentation équilibrée
Bien s'hydrater