

SÈCHERESSE OCULAIRE PAR DYSFONCTION DES GLANDES DE MEIBOMIUS

Comprendre pour mieux soulager

Livret d'information



Service d'Ophtalmologie
Centre François-Xavier Michelet
Hôpital Pellegrin - CHU Bordeaux

ÉDITION 2025

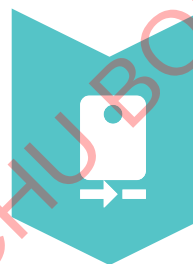




Sommaire



Introduction	3
Le film lacrymal : un équilibre fragile.....	4
Composition du film lacrymal.....	5
Les glandes de Meibomius : le bouclier lipidique de l'œil.....	6
Pourquoi ces glandes se bloquent-elles ?.....	7
Quels sont les symptômes ?.....	8
Comment pose-t-on le diagnostic ?.....	9
Cycle de dégradation des glandes de Meibomius (Meibographies).....	10
Les traitements disponibles.....	11
Rééducation du clignement.....	15
Conseils pratiques au quotidien.....	16
Adaptez votre travail sur écran.....	17
Conclusion.....	19
FAQ.....	20



Livret réalisé par

Service d'ophtalmologie du CHU de Bordeaux
Professeur David TOUBOUL
Docteur Valentine SAUNIER
Nathalie THIERY (Attachée de Recherche Clinique)
Soraya CHENA (Attachée de Recherche Clinique)

Nos coordonnées

Service d'ophtalmologie : +33 5 56 79 56 79
+33 5 57 82 00 29

✉ rdv.ophtalmo@chu-bordeaux.fr

🌐 www.chu-bordeaux.fr

Notre adresse

Service d'ophtalmologie
Unité de chirurgie réfractive, cornée, lentilles
Groupe hospitalier Pellegrin – CFXM
Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex



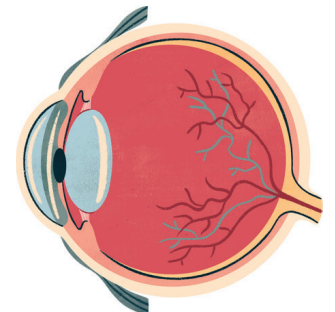


8. Puis-je utiliser du maquillage ou des crèmes/sérums à base de rétinoïdes si j'ai les yeux secs ?

- Il est préférable d'éviter le maquillage épais et les produits à base de rétinoïdes près des yeux, car ils peuvent aggraver la sécheresse. Préférez des produits doux et hypoallergéniques.

La **sécheresse oculaire** est une affection **fréquente** qui peut toucher des patients de tout âge, aussi bien les jeunes que les personnes âgées. Elle se manifeste par une **gêne quotidienne et une altération du confort visuel**. Cette pathologie, **souvent chronique**, résulte d'un déséquilibre du film lacrymal et peut avoir plusieurs causes. Les 2 formes principales de sécheresse oculaire sont la **sécheresse évaporative**, aussi nommée sécheresse par **Dysfonction des Glandes de Meibomius (DGM)**, la plus fréquente (> 90%), et la **sécheresse par insuffisance aqueuse**. Une prise en charge est possible pour restituer une bonne fonction ou au moins, éviter l'aggravation.

Ce livret a pour objectif de vous expliquer de manière claire et accessible ce qu'est la DGM, comment elle se manifeste, comment elle est diagnostiquée, ainsi que les traitements disponibles pour améliorer votre confort visuel au quotidien.





Le film lacrymal : un équilibre fragile



Le film lacrymal joue un rôle essentiel dans la santé de la surface oculaire. Il constitue une **barrière protectrice** contre les agressions extérieures (vent, poussière, lumière) et assure une **bonne qualité de vision**, lorsqu'il est homogène.

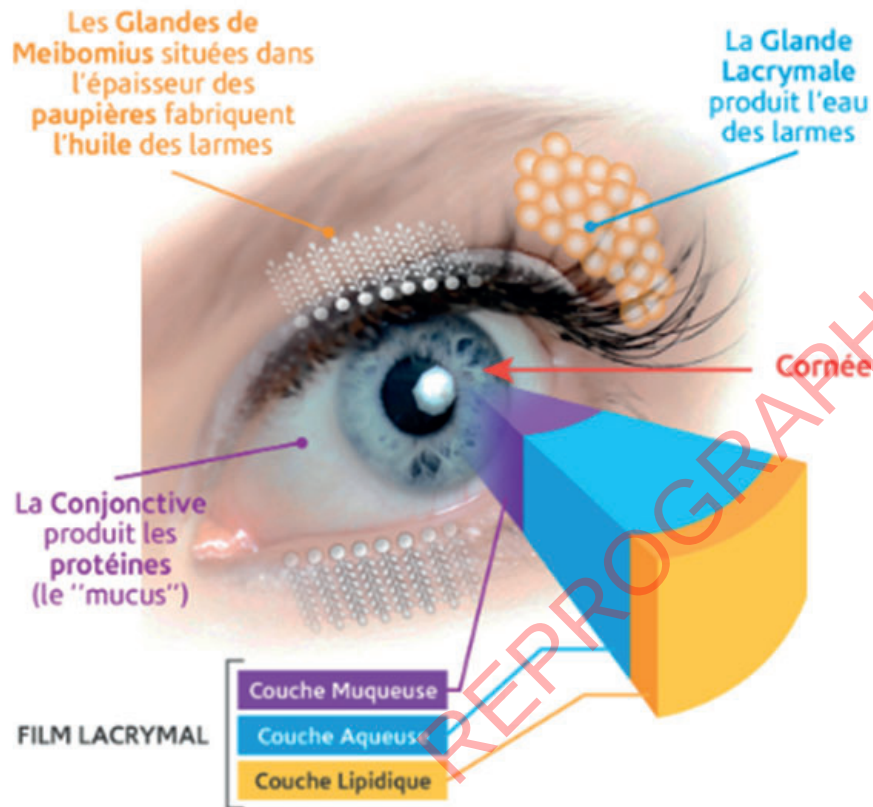


Fig. 1. Anatomie de la surface de l'œil ; source : *Sécheresse oculaire: Diagnostic par Lipiview* Sécheresse Oculaire - ophtalmologues Marseille La Ciotat

3. Les liseuses sont-elles meilleures que les écrans ?

- Oui, elles fatiguent moins les yeux car elles n'émettent pas de lumière bleue. Mais la lecture prolongée, même sur liseuse ou papier, réduit le clignement et peut assécher l'œil (tout comme les activités utilisant la vision de près).

4. Le sérum physiologique traite-t-il la sécheresse oculaire ?

- Non. Il nettoie l'œil mais ne l'hydrate pas. Pour traiter, il faut utiliser des larmes artificielles adaptées.

5. Les larmes artificielles sont-elles remboursées ?

- Généralement non, sauf exceptions (certaines marques à 15 % si prescrites). Les mutuelles peuvent compléter.

6. Les collyres anti-inflammatoires, antibiotiques sont-ils remboursés ?

Oui, pour la plupart, à 65 % avec prescription.

- Corticoïdes : souvent remboursés.
- AINS (Anti-inflammatoires non stéroïdiens) : remboursés s'ils sont sur la liste officielle.

7. Les collyres antibiotiques sont-ils remboursés ?

- Oui, la plupart à 65 % avec prescription médicale.



1. Pourquoi mes yeux pleurent alors qu'ils sont secs ?

- En cas de sécheresse oculaire, l'œil réagit en produisant beaucoup de larmes, mais elles sont de mauvaise qualité. Résultat : elles coulent sans vraiment hydrater l'œil.

2. L'alimentation influence-t-elle la sécheresse oculaire ?

- Oui: Oméga-3, vitamines A, C, E, zinc et une bonne hydratation aident à protéger les yeux. Limitez alcool, café, sucre et aliments ultra-transformés.

Par exemple: le saumon, les sardines ou les noix fournissent des oméga-3 ; les carottes, patates douces ou œufs apportent de la vitamine A ; les agrumes, kiwis et amandes sont riches en vitamines C et E ; et les fruits de mer ou graines de courge fournissent du zinc.

Certains compléments alimentaires à base d'oméga-3 (EPA/DHA) ou de Lutéine et Zéaxanthine permettent d'améliorer progressivement la qualité des larmes après 1 à 3 mois de prise.

⚠ Précautions :

- Toujours** demander à votre ophtalmologiste ou pharmacien avant de commencer un complément, surtout si vous êtes sous traitement anticoagulant (notamment avec les oméga-3 à haute dose).

Il est composé de trois couches :

- La couche lipidique** (externe) : produite par les **glandes de Meibomius**, est la couche huileuse qui limite l'évaporation de la couche aqueuse sous-jacente.
- La couche aqueuse** (intermédiaire) : produite par la glande lacrymale, hydrate l'œil, apporte l'oxygène et les nutriments.
- La couche mucinique** (interne) : produite par les cellules de la conjonctive, permet au film lacrymal d'adhérer correctement à la cornée.

Le film lacrymal se renouvelle à chaque clignement. Un clignement incomplet ou insuffisant nuit à sa répartition et favorise son instabilité.



L'huile ne se mélange pas à l'eau mais reste en surface, elle permet ainsi d'éviter l'évaporation de l'eau.

Comme l'huile sur l'eau, la couche lipidique du film lacrymal protège la surface de l'œil : sans cette couche protectrice, l'eau s'évapore rapidement et l'œil devient sec, irrité, puis la vision peut se troubler.



Les glandes de Meibomius : le bouclier lipidique de l'œil



Conclusion

Les glandes de Meibomius sont des glandes situées dans l'épaisseur des paupières, alignées comme les dents d'un peigne. On en compte environ 20 dans la paupière inférieure et 30 dans la paupière supérieure.



Fig. 2. image d'un œil avec les glandes de Meibomius (libre de droits)

Elles **sécrètent un corps gras appelé meibum**, qui constitue la couche externe du film lacrymal. C'est la contraction des muscles des paupières lors du clignement, qui permet à ces lipides de s'aboucher (se joindre) au niveau du bord de la paupière et de se déverser dans les larmes entre 2 clignements.

La sécheresse oculaire par dysfonction des glandes de Meibomius est fréquente, **mais souvent négligée**. Elle peut **altérer considérablement la qualité de vie et la qualité de vue à long terme**, si elle n'est pas traitée. En comprenant mieux le rôle des glandes, les facteurs de risque, et les solutions disponibles, **vous pouvez reprendre le contrôle de vos symptômes**.

Parlez-en avec votre ophtalmologiste : une prise en charge personnalisée est toujours possible.



Vous pouvez également prendre contact avec l'association de patients « SOS Syndrome de l'Œil Sec » : <https://sos-syndrome-oeil-sec.org>



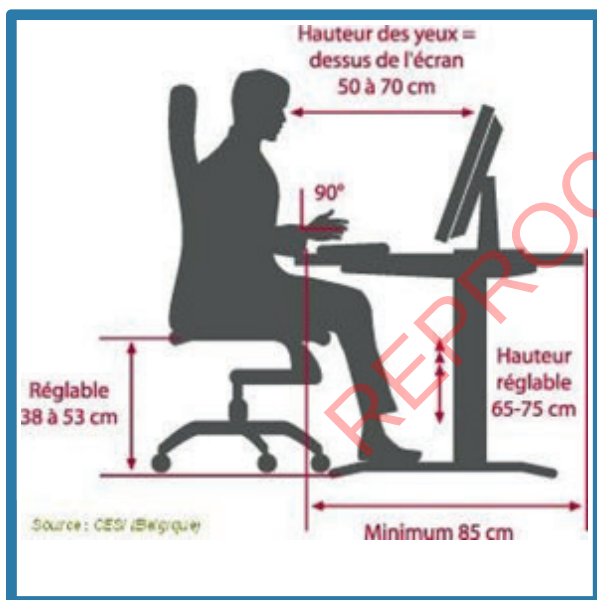
Adaptez votre travail sur écran

2. Filtre anti-reflets

- **But** : Réduit les reflets lumineux sur l'écran, qui forcent l'œil à s'adapter en permanence et accentuent la fatigue.
- **Forme** : Film mat à poser sur l'écran.

Ajustements complémentaires à faire :

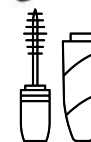
- **Luminosité modérée** : Réglez la luminosité de l'écran pour qu'elle corresponde à celle de votre environnement.
- **Contraste élevé** : Facilite la lecture et réduit l'effort visuel.
- **Police agrandie** : Moins d'effort pour déchiffrer le texte.



Pourquoi ces glandes se bloquent-elles ?

La DGM peut résulter de plusieurs mécanismes : obstruction, inflammation, atrophie... et être favorisée par des facteurs de risque comme :

- **L'exposition prolongée aux écrans** : en diminuant la fréquence et la qualité du clignement
- **Le maquillage** (eyeliner, mascara) appliqué sur la muqueuse, qui bouche l'orifice des glandes
- **Le port prolongé de lentilles de contact** qui perturbe l'équilibre du film lacrymal
- **Le traitement par Roaccutane®** (isotrétinoïne), qui assèche les glandes sébacées
- **Les modifications hormonales** (pilule contraceptive, ménopause)
- **Des pathologies cutanées comme la rosacée** qui favorise l'inflammation
- **Le tabagisme, les allergies, le stress, la mauvaise qualité de sommeil...**
- **Les antécédents de chirurgie oculaire** (cataracte, LASIK)

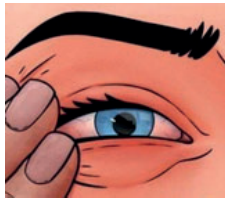




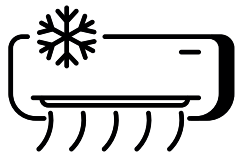
Quels sont les symptômes ?

Les signes d'alerte sont nombreux et parfois trompeurs :

- Sensation de sable ou de poussière dans les yeux
- Brûlures, picotements, rougeurs
- **Larmoiement paradoxal** (les yeux pleurent car ils sont secs) => voir FAQ (p.22)
- Vision floue, fluctuante, surtout le soir
- Fatigue oculaire, inconfort devant les écrans ou à la lecture



Ces symptômes **varient d'un jour à l'autre** et peuvent être amplifiés par le vent, la climatisation, la fatigue, le manque de sommeil ou la lumière vive.



Adaptez votre travail sur écran

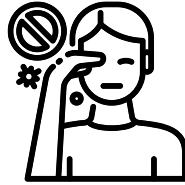
- **Prenez des pauses visuelles** de 20 secondes toutes les 20 minutes lors du travail sur écran 
- **Placez votre écran d'ordinateur plus bas que vos yeux et installez des filtres sur votre écran**
- **Installez une application** sur votre ordinateur pour penser à cligner :  

1. Filtre de lumière bleue

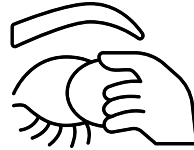
- **Forme** : Peut être un film à coller sur l'écran, un filtre physique à poser ou un logiciel.
- **Exemples de logiciels** :
 1. f.lux (gratuit)
 2. Night Light (intégré à Windows 10/11)
 3. Mode Night Shift (sur Mac)
 4. Réglage natif sur certains écrans (mode "Eye Saver" ou "ComfortView")



➡ **Évitez de frotter vos yeux** : cela aggrave l'inflammation.



➡ **Nettoyez vos paupières** tous les soirs, surtout en cas de maquillage.



➡ **Utilisez un humidificateur d'air** si l'air intérieur est sec.



➡ **Dormez suffisamment** et essayez de réduire le stress.



➡ **Alimentation** : privilégiez les oméga-3, buvez beaucoup d'eau.



Un bilan ophtalmologique permet d'identifier une DGM grâce à :

- **L'instillation de colorant (fluorescéine)**: met en évidence les zones de dessèchement ou d'inflammation de la cornée.
- **Le Break-Up Time (BUT)**: c'est le temps d'évaporation des larmes entre 2 clignements. Plus ce temps est court (< 8 secondes), plus le film lacrymal est instable, ce qui est souvent un signe de sécheresse oculaire. Cette mesure reflète la qualité du film lacrymal.
- **L'expression des glandes** : on appuie doucement sur l'extrémité de la paupière (avec les doigts ou avec une pince spécifique) pour observer l'aspect du meibum (plus il est liquide, mieux c'est).
- **La meibographie** : imagerie des glandes de Meibomius pour évaluer leur nombre, leur forme et leur degré d'atrophie (cf.p10).
- **Un questionnaire dédié à la surface oculaire** (OSDI « Ocular Surface Index Disease » par exemple): permet d'évaluer l'impact des symptômes sur la qualité de vie.



Fig. 3. Image de microscopie optique (10 μ m x 10 μ m) montrant la pression des glandes de Meibomius.

Meibum visqueux

Meibum pâteux



Cycle de dégradation des Glandes de Meibomius (Meibographies)

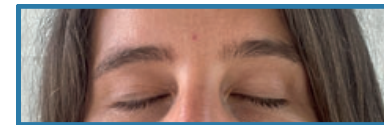


Rééducation du clignement

Rééducation du clignement : exercices de fermeture volontaire des yeux pour favoriser l'expression du meibum juste après l'utilisation du masque. L'objectif de la rééducation du clignement est de **restituer une dynamique suffisante pour extraire naturellement le meibum des paupières à chaque clignement** et ainsi permettre l'étalement d'un film lacrymal de bonne qualité.

Le but de l'exercice est de corriger les clignements incomplets, peu fréquents ou peu intenses.

Série de clignements à réaliser 3 fois par jour



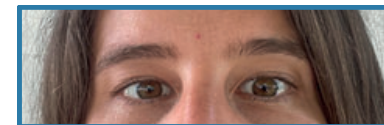
1

Fermez doucement les yeux et comptez jusqu'à 3



2

Serrez les paupières fort et comptez jusqu'à 3



3

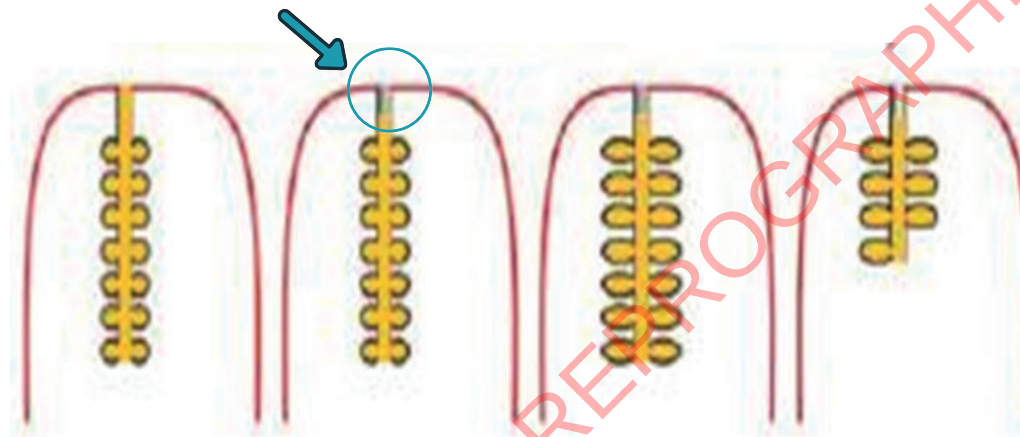
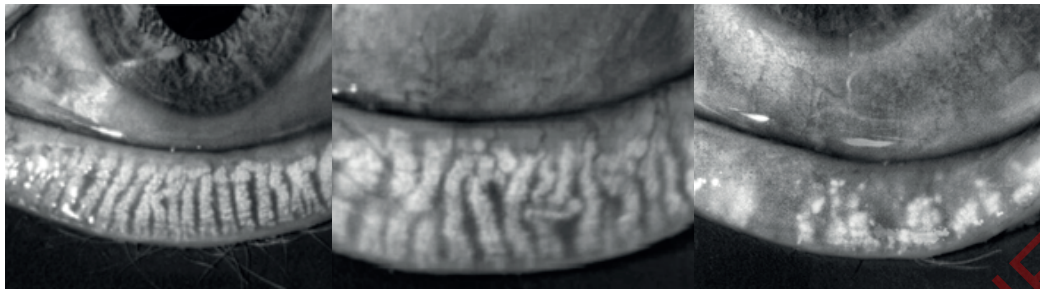
Ouvrez les yeux quelques secondes et recommencez 3 fois



Stade normal

Stade pathologique

Stade dépassé



Normalité

Formation
du
bouchon

Dilatation de
la glande

Atrophie de
la glande

Fig. 4. Photo de meibographie issue de LipiView montrant les différents stades des glandes de Meibomius



Les traitements disponibles

3. Soins de paupières

- Commencez par bien vous laver les mains
- Utilisez un savon spécialisé ou des lingettes pour le nettoyage des paupières (Blephagel®, ILAST® ou Steriblef® par exemple)
- **Masques chauffants** : Appliquez pendant 10 à 15 minutes le masque chauffant (idéalement électrique, sinon à chauffer au micro-ondes) sur les yeux fermés, puis réaliser des clignements forcés (voir page suivante).

Exemple de masque chauffant électrique :



Fig. 6. Images des masques chauffants électriques (libres de droits).

L'ensemble de ces **traitements non médicamenteux** n'est pas pris en charge par la sécurité sociale et un devis personnalisé vous sera remis avant toute prise en charge.



Les traitements disponibles

1. Traitements médicamenteux

- **Larmes artificielles** : en flacon ou en unidoses, avec ou sans lipides. À utiliser plusieurs fois par jour. Il faut parfois tester plusieurs types de larmes différents pour trouver les plus efficaces et les plus confortables.
- **Collyres anti-inflammatoires** : à base de corticoïdes en cures courtes, ou à base d'immunomodulateurs comme la ciclosporine ou le tacrolimus.
- **Collyres antibiotiques** : si une blépharite (inflammation du bord des paupières) est associée, ils permettent de traiter les bactéries parfois en excès et d'avoir un effet anti-inflammatoire sur les paupières.

Les conservateurs contenus dans certains collyres sont à éviter au maximum en cas de sécheresse oculaire.





Les traitements disponibles

2. Traitements non médicamenteux

- **IPL (lumière pulsée)** : agit sur l'inflammation et fluidifie le meibum. Un traitement par IPL comporte 2 à 3 sessions espacées d'environ 15 jours. Le bénéfice se manifeste par un meilleur confort oculaire et une diminution du besoin de mettre des larmes artificielles. Les séances peuvent être renouvelées (de façon annuelle par exemple).
- **Lipiflow®** : applique une chaleur contrôlée et un massage mécanique sur les paupières.
- **Rexon-Eyes®** : microcourants électrique à basse fréquence stimulant la régénération tissulaire.
- **Jett Plasma** : stimulation non invasive des tissus des paupières avec une sonde appliquée à l'intérieur des paupières.



L'ensemble de ces **traitements non médicamenteux** n'est pas pris en charge par la sécurité sociale et un devis personnalisé vous sera remis avant toute prise en charge.



Les traitements disponibles

En cas de sécheresse très invalidante au quotidien, **les lunettes à chambres humides** (Ziena par exemple) peuvent vous apporter un véritable confort pour certaines activités (écran, activités en extérieur...). L'opticien pourra également vous proposer des collerettes périphériques de lunettes sur mesure.



Fig. 5. Lunettes à chambres humides de type Ziena