

L'Œil Sec

Comprendre POURQUOI ?



Livret d'informations

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 c'est doté de la dernière avancée technologique pour faire l'analyse anatomique et fonctionnelle des glandes meibomien

nes : Plateforme **Lipiview / 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 !

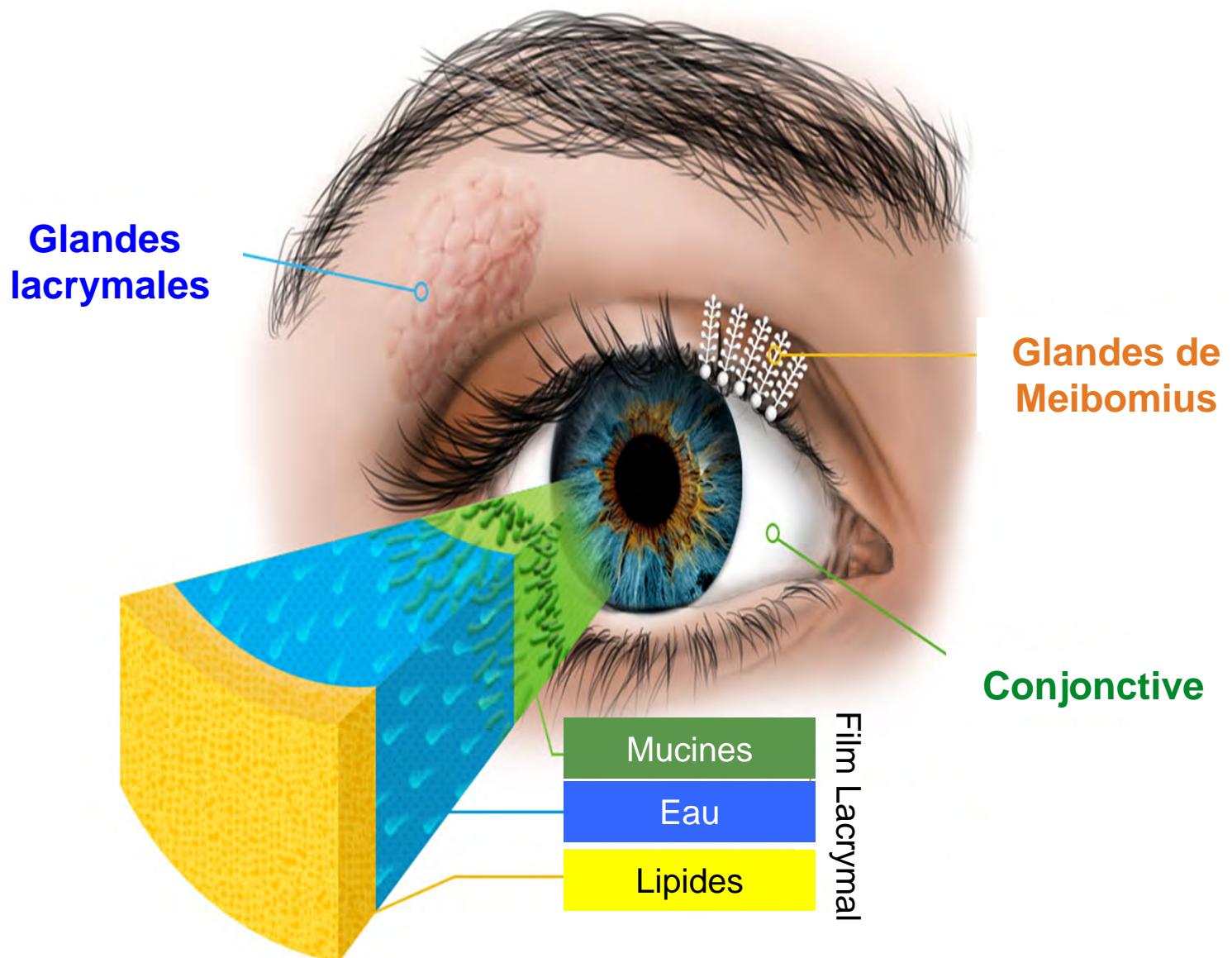
Professeur David Touboul

Responsable de l'unité de segment antérieur
Chirurgie Réfractive, Cataracte, Cornée, Glaucome, Surface oculaire,
Contactologie
Centre de Référence National pour le Kératocône
Service d'Ophtalmologie du CHU de Bordeaux

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

Le film lacrymal

Un film lacrymal sain est composé de 3 couches enchaînées: mucinique, aqueuse et lipidique

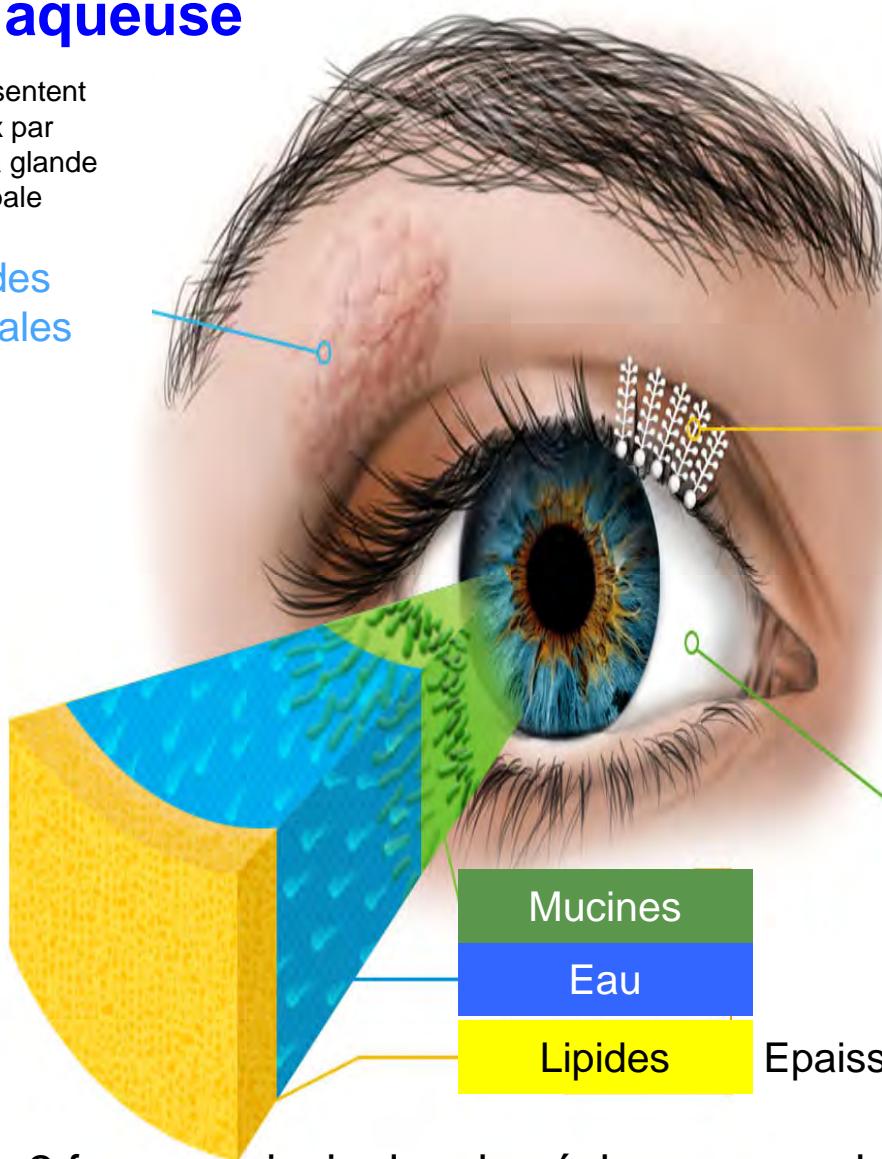


Les 2 formes principales de sécheresse oculaire

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

Eau

Lipides

Epaisseur 0,1 mm

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'équilibre entre l'huile et 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

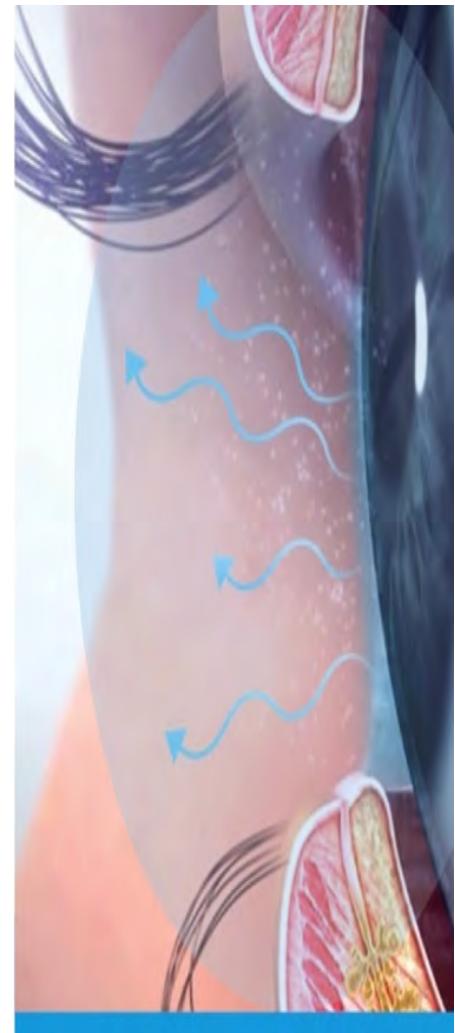
Dynamique du film lacrymal lors du clignement



La couche aqueuse apporte les nutriments pour la cornée et est produite par les glandes lacrymales



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 brûlure, rougeurs, sécheresse, irritation et fatigue.
Cela s'appelle Dysfonctionnement des Glandes de Meibomius (DGM)

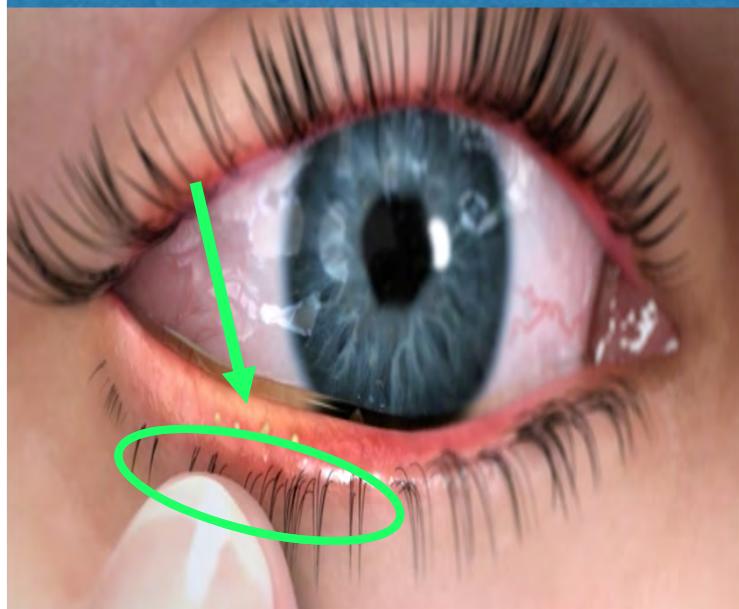
Les glandes de Meibomius

Vous ne le savez peut être pas

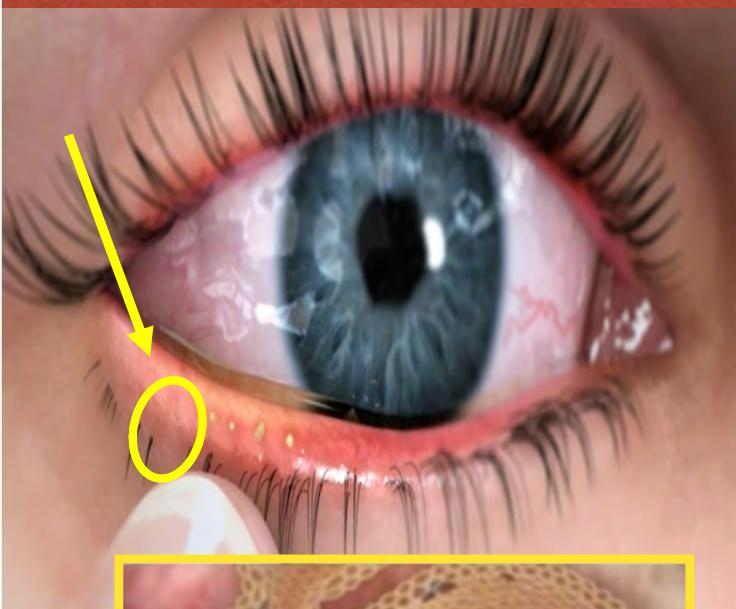


L'Œil est une muqueuse articulée

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



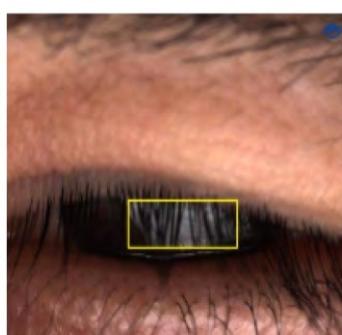
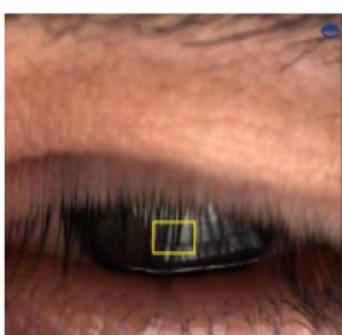
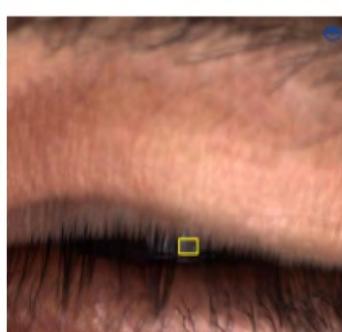
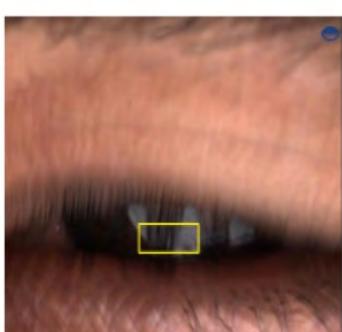
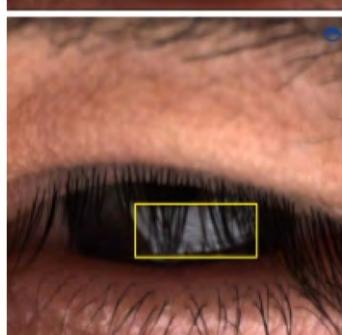
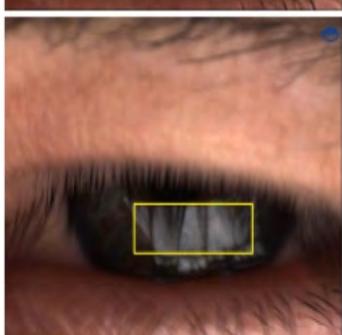
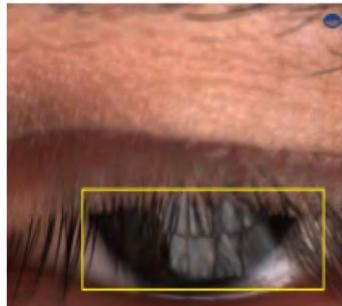
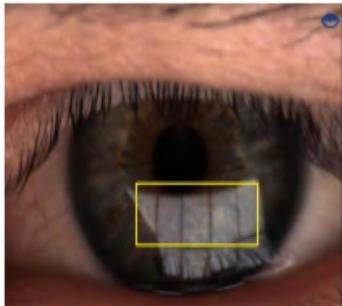
**ORIFICE EN VOIE
D'OBSTRUCTION**



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

Analyse qualitative du clignement

IMAGERIE DE CLIGNEMENTS INCOMPLETS



Une baisse de l'épaisseur de la couche lipidique est souvent associée avec des clignements incomplets

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

La présence de plus de 40% de clignements incomplets est considéré comme significatif pour la induire une sécheresse oculaire par DGM

Dans ce cas, une rééducation du clignement doit être prescrite

Imagerie des glandes

Cycle de dégradation des Glandes de Meibomius (Meibographies)



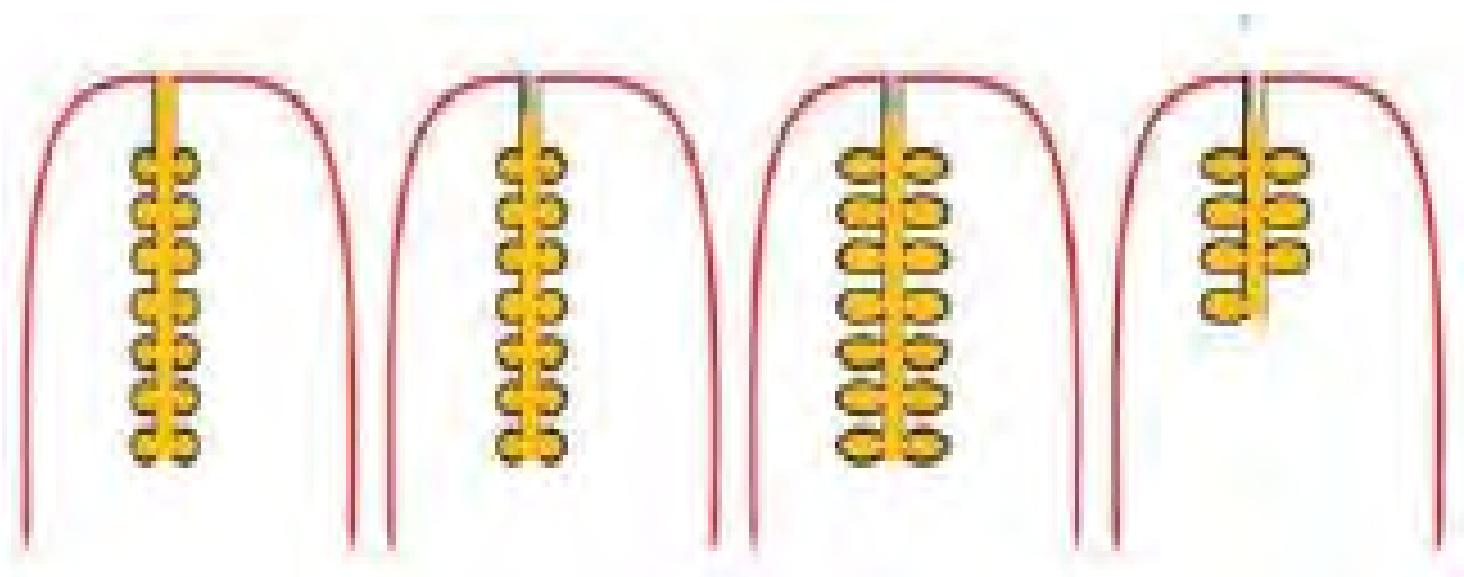
Stade normal



Stade pathologique



Stade dépassé



Normalité

**Formation du
bouchon**

**Dilatation de
la glande**

**Atrophie de
la glande**

Principes de la prise en charge

Les 3 ETAPES clés

1 - CALMER la surface oculaire

2 - DÉSOBSTRUER physiquement les glandes encore fonctionnelles

→ Les soins de paupières

→ Le soin LIPIFLOW

Plus d'informations
www.lipiflow.fr



3 - ENTRETENIR LA FONCTION des glandes pour éviter une nouvelle obstruction :

- 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 collées et/ou si votre peau est grasse, utilisez un savon spécialisé pour le nettoyage des paupières

Appliquer pendant 5 minutes un masque thermique (chauffé au micro-onde)

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

Pour exprimer le contenu des glandes meibomiennes imaginez que vous devez presser sur des mini-tubes de dentifrice et que chaque glande est un mini-tube dont ce qu'il sort est le meibum

Appliquer de proche en proche une pression ferme et continue de 3 secondes à l'aide de la tête du coton tige, juste sous la ligne des cils (5 à 6 points d'applications sur les paupières inférieures et supérieures des deux yeux)



Principe des soins de paupières

CES SOINS SONT POSSIBLES PLUSIEURS FOIS PAR JOUR

SI 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

→ Le soin LIPIFLOW est ici une solution intéressante pour amorcer l'amélioration

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

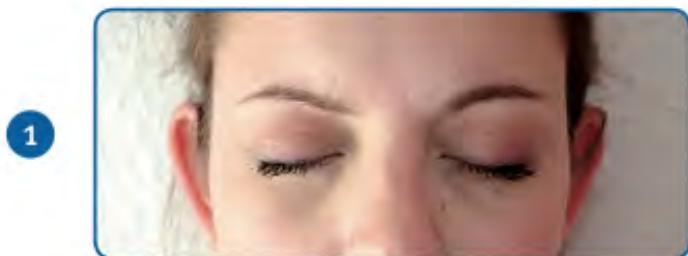
→ Votre Ophtalmologue vous proposera des solutions adjuvantes

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 meibomiques à chaque clignement des paupières et ainsi permettre l'étalement d'un film lacrymal de bonne qualité

Il faut tout d'abord analyser votre cinématique de clignement en fréquence, en intensité et en amplitude avec l'aide de l'expertise de votre ophtalmologue

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



Fermer les yeux
et compter
jusqu'à 3



Serrer les
paupières et
compter jusqu'à 3



Ouvrir les yeux
et compter
jusqu'à 3

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 seront répétés 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 de clignement est spontanément diminuée

Quelques conseils pratiques en plus ...

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
Mauvaises corrections optiques
Port de lentilles de contact
Éclairages insuffisants
Automédications

Tendre vers une hygiène de vie favorable

Hygiène stricte des mains et des cils
Coques protectrices pendant la nuit
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
Contrôles ophtalmologiques réguliers
Dépistage trouble hormonaux
Alimentation équilibrée