



SANTÉ

Par Suzanne Alexandre

Pour préserver sa vue Comment bien soigner ses yeux

Douleurs, écoulements, démangeaisons... C'est pénible !
Mieux se soigner permet de protéger la prunelle de nos yeux.



Une petite rougeur s'installe ? Ce n'est pas bon signe. Et quand les yeux larmoient, sont collés le matin, que les sécrétions jaunâtres augmentent, et surtout en cas de douleur, il faut consulter le médecin, idéalement un ophtalmologiste, afin de bénéficier d'un traitement adapté. C'est essentiel pour préserver ses yeux des conséquences d'une possible infection, mais aussi du simple frottement des paupières en cas de démangeaisons provoquées par l'inflammation, l'irritation et les écoulements. « Se gratter violemment et fréquemment peut en effet provoquer un kératocône, une maladie de la cornée responsable d'une dégradation de la vision avec l'apparition d'une myopie et/ou d'un astigmatisme tardifs, comme cela vient d'être prouvé », prévient le **Dr Damien Gatinel** de l'hôpital **Fondation Rothschild**. On suit ses conseils !

Si c'est une allergie

Une rougeur associée à un œdème récurrent des paupières peut évoquer une allergie. Le phénomène est souvent connu depuis l'enfance, mais il peut aussi se déclencher sur le tard, au contact d'un nouvel allergène auquel on s'est sensibilisé (acariens, pollens, présence animale, maquillage...), et être amplifié en période de pic de pollution. Le médecin peut orienter vers un allergologue, afin de repérer l'allergène responsable des symptômes et éprouver l'intensité de l'allergie pour mettre en place la bonne stratégie d'éviction, ainsi qu'un éventuel traitement de désensibilisation quand cela est possible.

Les solutions : le généraliste prescrit un antihistaminique oral ainsi qu'un collyre comprenant un antihistaminique combiné à un corticoïde, toujours délivrés sur ordonnance. Il est également important de bien se laver les yeux avec du sérum physiologique.

Si c'est une infection

Des écoulements bien jaunes évoquent plutôt une conjonctivite et mieux vaut consulter quand les signes persistent plus de 24 heures,



Avis aux porteurs de lentilles

De trop nombreuses infections sont provoquées par un usage inapproprié des lentilles de contact et peuvent générer des lésions irréversibles. Voici le mode d'emploi sécurisé pour préserver ses yeux tout en portant ce type de corrections durant de longues années...

✓ On ne dépasse jamais la



durée d'utilisation recommandée. Pas question de faire des économies en jouant les prolongations ! On limite le port dans la journée : pas plus de 12 h de suite.

✓ On se lave les mains au savon : c'est indispensable avant toute manipulation, qu'il s'agisse de les mettre ou de les ôter. L'utilisation du gel hydroalcoolique ne suffit pas, et en condition extrême, mieux vaut porter ses lunettes !

✓ On évite de les avoir sous l'eau : pas de lentilles sous la douche, le bain, la piscine... au risque de coincer une bactérie entre l'œil et la paroi synthétique.

✓ On ne dort pas avec, sauf prescription spéciale de l'ophtalmologiste.

car les traitements d'appoint sans ordonnance ne suffisent pas. La conjonctivite peut être d'origine bactérienne, surtout quand les sécrétions sont très abondantes. Elle peut aussi être virale et elle est alors encore plus contagieuse. Dans ce cas, une fatigue et un état fébrile peuvent être associés. Attention, elle peut laisser des séquelles, comme des opacités dans la cornée, et une visite de contrôle chez l'ophtalmologiste peut s'avérer nécessaire.

Les solutions : un collyre antibiotique suffit généralement à juguler la conjonctivite bactérienne. Il est aussi proposé parfois pour un épisode viral afin d'éviter la surinfection. Mais pas grand-chose de plus à faire contre les virus... On évite de se gratter les yeux, de sortir et de toucher ses proches afin de limiter la contagion. Il faut également se laver plusieurs fois par jour les yeux au sérum.

Et si c'est un corps étranger

Quand une douleur est brutale, souvent unilatérale, intense et qu'elle ne passe pas en quelques heures, il devient nécessaire de

consulter un médecin ophtalmologiste, ou de se rendre aux urgences. Car, le plus souvent, il s'agit d'un corps étranger fiché dans la cornée. Quand on bricole ou que l'on jardine, l'origine est facilement identifiée et la projection d'une écharde ou d'une épine ne fait alors pas de doute. Mais il peut s'agir aussi d'une poussière épaisse, d'un grain de sable qui vole par grand vent et que rien ne permet de retirer avec les moyens du bord.

Les solutions : inutile d'improviser avec des gouttes pour faire passer la gêne, car cela risque de masquer ou d'aggraver le problème. L'extraction sous anesthésiant local chez l'ophtalmo est la seule solution. Un traitement antiseptique ou antibiotique peut ensuite suivre quand la lésion est importante ou lorsqu'il y a une infection, mais ce n'est pas systématique. L'œil étant assez costaud, la conjonctive se referme en quelques heures après l'intervention.