

MÉDECINE | progrès

Un traitement novateur

Picotement, sensation de sable dans les yeux, larmoiement permanent... la sécheresse oculaire peut être très gênante. **Une meilleure connaissance de ses causes vient de déboucher sur cette nouvelle technique qui permet d'être tranquille plusieurs mois.**

NOTRE EXPERT



DR CATHERINE ALBOU GANEM
chirurgien ophtalmologiste

On croit souvent que la cause des yeux secs est un manque de larmes. En fait, le plus souvent, ce sont les graisses contenues dans les petites glandes des paupières qui font défaut », explique le Dr Catherine Albou Ganem, chirurgien ophtalmologiste. En effet, le film lacrymal qui protège nos yeux n'est pas constitué que d'eau. Sur la couche aqueuse, alimentée par les glandes lacrymales, se superpose une couche mucinique, qui permet aux larmes d'adhérer à la cornée, et une couche lipidique, sécrétée par les glandes des paupières (Meibomius). Or, avec l'âge ou la prise de certains traitements (antidépresseurs, antihistaminiques...), cette partie grasseuse n'est plus produite

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Sensation de brûlure, de démangeaisons, de piqure et d'inconfort dans les yeux; parfois, une impression de présence d'un corps étranger dans l'œil. Les symptômes peuvent être plus marqués au réveil. Autre symptôme: avoir les yeux anormalement humides. En cas d'œil sec, c'est un réflexe naturel qui provoque un afflux de larmes quasi permanent.

POUR MIEUX COMPRENDRE

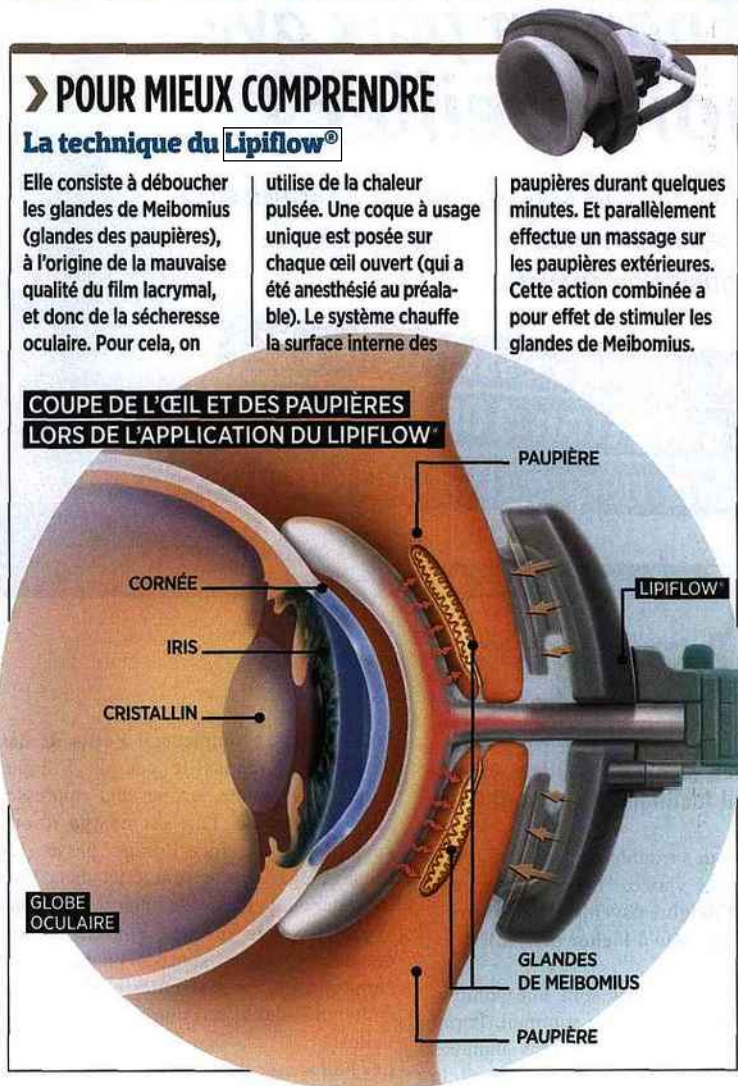
La technique du Lipiflow®

Elle consiste à déboucher les glandes de Meibomius (glandes des paupières), à l'origine de la mauvaise qualité du film lacrymal, et donc de la sécheresse oculaire. Pour cela, on

utilise de la chaleur pulsée. Une coque à usage unique est posée sur chaque œil ouvert (qui a été anesthésié au préalable). Le système chauffe la surface interne des

paupières durant quelques minutes. Et parallèlement effectue un massage sur les paupières extérieures. Cette action combinée a pour effet de stimuler les glandes de Meibomius.

COUPE DE L'ŒIL ET DES PAUPIÈRES LORS DE L'APPLICATION DU LIPIFLOW®



en quantité suffisante pour empêcher l'évaporation des larmes. D'où l'apparition d'une sécheresse oculaire que les ophtalmologistes qualifient maintenant de sécheresse évaporative. Les personnes qui souffrent des yeux secs comprennent vite que l'accessoire à mettre dans leur poche chaque matin est désormais le flacon de larmes artificielles. Car la chronicité de ce trouble est malheureusement la règle. Le soulagement apporté par l'hygiène des paupières est moins connu. Celle-ci est pourtant à l'origine de la nou-

velle approche de ce trouble oculaire proposée par une équipe américaine. L'hygiène des paupières consiste à aider la sortie des sécrétions lipidiques par une expression manuelle.

Objectif: stimuler les sécrétions

On commence par chauffer les paupières avec une compresse chaude, mais pas brûlante bien sûr, puis on les masse pendant quelques minutes. Ces gestes sont efficaces, mais fastidieux quand il faut les renouveler tous les

PHOTOS DR

pour les yeux secs



6 TÉMOIGNAGE

CAROLINE, 52 ans

J'ai senti tout de suite que ma vision était bien nette

Je n'ai pas eu mal du tout. J'ai senti la chaleur, puis des petites décharges et, de nouveau, la chaleur. C'était des sensations agréables, que l'on quitte presque à regret. Je ne sais pas combien de temps cela va durer. Mais, juste après la séance, ma vue était bien nette, comme ça n'avait pas été le cas depuis très longtemps.

jours pour se sentir bien. D'où l'idée d'un médecin américain de mettre au point un dispositif (Lipiflow®) capable de le faire à votre place (chez l'ophtalmologiste) et de façon beaucoup plus puissante.

Un dispositif réservé aux formes très gênantes

Des coques à usage unique sont placées sur chaque œil ouvert, anesthésié auparavant par une goutte. Leur face extérieure permet de chauffer la face interne des paupières pendant 12 minutes, tandis que leur face interne, constituée d'un matériau isolant, protège la cornée. Les coques sont reliées à un système gonflable qui va effectuer un massage intermittent sur les paupières extérieures. Avantage : on applique la chaleur directement sur les glandes de Meibomius, et la pression exercée est graduelle, pulsée, donc plus efficace. Lorsqu'on retire la coque, on constate d'ailleurs qu'elle est devenue toute jaune, car remplie des sécrétions glandulaires expulsées.

Différentes études ont montré une amélioration significative des symptômes, entraînant une diminution de la nécessité de mettre des gouttes de larmes artificielles. Et surtout un meilleur confort de vue. Avec une efficacité supérieure à celle des com-

presses chaudes classiques, dont la chaleur n'est pas facile à doser. Aucun effet secondaire n'a pour le moment été signalé. Mais le risque de brûlures est mentionné.

D'après les premiers cas traités, une centaine en France, l'effet du traitement se fait sentir au moins pendant un an. Et il est possible de recommencer un an et demi plus tard.

Les contre-indications au traitement sont exceptionnelles, en dehors des formes très avancées dans lesquelles les glandes de Meibomius ont presque disparu. On ne pourrait donc rien en faire sortir...

Les porteurs de lentilles sont a priori des bonnes indications, car les per-

sonnes qui les supportent ont forcément encore un minimum de glandes fonctionnelles. Mais pas question de proposer la technique à toutes les personnes qui se plaignent de sécheresse oculaire.

On évalue auparavant la qualité du clignement

Le patient remplit un questionnaire. Si les réponses sont évocatrices d'une sécheresse évaporative, l'ophtalmologiste passe à l'analyse de la couche lipidique du film lacrymal avec un appareil spécial (Lipiview®), puis à l'évaluation de la qualité du clignement des yeux et enfin au comptage des glandes de Meibomius. Le Lipiflow® n'est proposé que si ces examens montrent que la déficience lipidique est bien en cause.

Ce traitement est autorisé depuis 2011 aux États-Unis et disponible en France dans quelques centres privés à Paris, Strasbourg et Marseille. Mais d'autres sont en train de l'expérimenter. Il faut compter environ 600 € la séance, non remboursée par la Sécurité sociale. Mais les gouttes contre la sécheresse oculaire ne sont pas données non plus, même si certaines sont remboursées si elles sont prescrites. Préférez-les toujours sans conservateur, contenant de l'acide hyaluronique (Vismed®) ou des lipides (Cationorm®).

DR DOMINIQUE PIERRAT

TOP INFO

Un exercice permet de mieux cligner des yeux... et donc de lutter contre la sécheresse oculaire

Le clignement des yeux fait partie de notre arsenal naturel contre la sécheresse. Encore faut-il l'effectuer souvent (au moins 6 clignements par minute), en fermant les yeux de façon à ce que les paupières supérieures et inférieures se touchent... Voici un exercice à répéter toutes les 15 minutes

pendant une heure, au moins quatre fois par jour.

Fermer les yeux et faire toucher ses paupières.

Compter jusqu'à 2 pour renforcer la fermeture.

Serrer les paupières, et compter jusqu'à 2 pour stimuler les connexions neuronales qui contrôlent le

clignement des paupières.

• Si vous travaillez sur ordinateur, vous pouvez programmer un rappel automatique afin de penser à effectuer vos exercices. Ou installer un logiciel gratuit qui permet de faire des pauses visuelles : workrave.org ; monkeymatt.com/bigstretch