"J'ai les yeux qui pleurent"

Autor(en): **Milceva, Izabela**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 79

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830600

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

« J'ai les yeux qui pleurent »

Avoir les yeux qui coulent tout seuls est gênant mais pas irrémédiable. Voici les gestes qui sauvent.

Izabela Milceva,
pharmacienne responsable BENU, Bellevaux (Lausanne)

Le larmoiement de l'œil est assez fréquent. Dans la plupart des cas, ce n'est pas un problème grave, mais il peut être assez gênant, pouvant occasionnellement troubler la vision et obliger ceux qui en souffrent à sécher régulièrement leurs larmes.

Cet excès est généralement dû à une sécheresse oculaire. Lorsque l'œil n'est pas suffisamment hydraté, le cerveau déclenche une surproduction de larmes, afin de combler ce manque. Ce réflexe n'est cependant pas suffisant pour rétablir une bonne hydratation. Ainsi, les yeux vont continuer de pleurer tant qu'ils ne sont pas assez lubrifiés. Et, à partir de 50 ans, ce problème est encore plus fréquent, car, avec le vieillissement, le film lacrymal a tendance à se détériorer.

Heureusement, ce n'est pas une fatalité. Des solutions simples peuvent aider à rétablir l'équilibre du film lacrymal. A commencer par l'hygiène de vie.

NETTOYAGE ET ENVIRONNEMENT

Le premier conseil s'adresse surtout aux femmes: il faut éviter d'appliquer du mascara, des ombres ou de l'eye-liner sur la ligne des cils. Car le maquillage aggrave les symptômes de sécheresse. Pour les cas sévères, il convient même d'arrêter le maquillage pendant quelques jours et de commencer à privilégier des produits hypoallergéniques.

La sécheresse oculaire peut également être améliorée par un nettoyage quotidien des paupières, en massant légèrement à l'aide d'une ouate humidifiée avec de l'eau et du shampooing pour bébé ou des lingettes hypoallergéniques imbibées.

Encore plus simple et plus naturel, le clignement des yeux contribue à hydrater la surface de l'œil. N'hésitez donc pas à battre des cils autant que possible, surtout devant les écrans, pour susciter la lubrification.

Pensez aussi à prendre l'air régulièrement, car le chauffage et la climatisation favorisent la sécheresse oculaire. N'oubliez cependant pas de protéger vos yeux en cas de vent ou de soleil, puisque ces éléments peuvent être agressifs pour les yeux.

LARMES ARTIFICIELLES

Il est également possible de recourir à des larmes artificielles, qui se présentent sous forme de gouttes, en vente libre dans les pharmacies. L'application d'une goutte par œil, plusieurs fois par jour, permet de l'hydrater et d'augmenter son confort. Mais, si le larmoiement et l'inconfort persistent, il sera alors préférable d'utiliser des larmes artificielles avec des composants lipidiques, afin d'aider le film lacrymal à se régénérer.

L'utilisation d'une pommade ophtalmique peut aussi s'avérer utile, en complément des larmes artificielles. Celle-ci étant plus grasse, elle reste plus longtemps sur la surface de l'œil. En revanche, on recommande de l'appliquer au coucher, car la texture de la pommade peut brouiller la vue pendant plusieurs minutes.

Dans tous les cas, notez qu'il faut bien respecter le temps de conservation indiqué sur les emballages, puisque, passé ce délai, les produits ne sont plus stériles. En combinant ces différentes solutions, vos yeux ne pleureront plus que pour exprimer vos émotions.

Les yeux continueront de pleurer s'ils ne sont pas assez lubrifiés.

Phoenixns