

TOP
ventes

MAGAZINE-AVANTAGES.FR

N° 457 / NOVEMBRE

avantages

20
RECETTES
SUPER COSY
Veloutés, risottos,
gratins fondants...

BOTOX, FIL,
LASER...
C'EST FAIT
POUR MOI ?

JARDIN
ON PREPARE
L'HIVER !

DE L'APÉRO
AU DESSERT
LA PISTACHE
NOUS RÉGALE

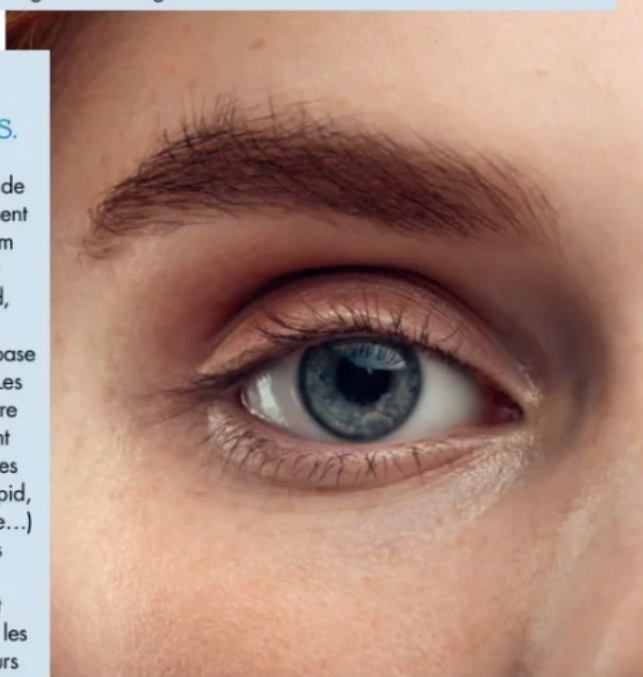
Spécial santé
NOS BONS FILONS
POUR MIEUX
SE SOIGNER

L 13460 - 457 - P: 3,40 € - RD



1 CE N'EST PAS QU'UNE HISTOIRE DE LARMES. Bien entendu, tout commence lorsque l'œil n'est pas suffisamment lubrifié faute de larmes. Mais d'autres facteurs viennent compliquer l'affaire. À commencer par l'âge : plus on vieillit, moins les glandes situées dans les paupières et chargées de produire le film lacrymal capable de limiter l'évaporation des larmes sont efficaces. L'utilisation intensive des écrans pose aussi problème : une fois devant le téléphone ou l'ordi, on cligne peu des yeux et on n'étale plus correctement les larmes sur la surface de l'œil. La parade ? Faire une pause toutes les demi-heures pour regarder par la fenêtre (ou mieux, sortir), car projeter le regard au loin pousse à cligner davantage.

3 TOUS LES COLLYRES NE SE VALENT PAS. Si les larmes artificielles aident à retrouver un peu de confort, celles qui renferment de l'hyaluronate de sodium (Vitadrop, Théalose...) ou des carbomères (Lacrifluid, Aquarest...) sont plus hydratantes que celles à base de sérum physiologique. Les formes sprays ont beau être ultra-pratiques, elles restent moins efficaces. Les collyres à base de lipides (Hylolipid, Hydramed Night Sensitive...) sont très performants mais peuvent brouiller la vue : on les applique seulement au coucher. On privilégie les formules sans conservateurs (ça aggrave le problème) à se faire prescrire par un ophtalmo (certains produits ne sont pas remboursés quand l'ordonnance vient du généraliste).



LES YEUX SECS

FATIGUE, PICOTEMENTS, IRRITATIONS,
SENSATION DE GRAIN DE SABLE...
DES SOLUTIONS EXISTENT !

5 IL FAUT CONSULTER afin d'éviter une irritation de la cornée (on se frotte les yeux parce que ça soulage sur le moment) ou, plus grave, une kératite (inflammation qui perturbe la vision). Si le problème persiste malgré les collyres, l'ophtalmo pourra proposer un traitement anti-inflammatoire ou, si on en a marre de mettre des gouttes, il peut aussi installer des petits bouchons invisibles au coin interne des yeux (avec une mini-anesthésie locale via des gouttes) afin de retenir les larmes.

Merci au Dr Amin Bennedjai, chirurgien ophtalmologiste à l'Institut parisien d'ophtalmologie (IPO) et à l'hôpital national de la vision des Quinze-Vingts.

2 ÇA PEUT ÊTRE LIÉ À UN TRAITEMENT. La sécheresse généralisée induite par une chimio ou une hormonothérapie peut affecter les yeux. Idem avec certains antidépresseurs ou anxiolytiques. On peut aussi souffrir de sécheresse oculaire après une opération pour la myopie, une blépharoplastie un peu agressive... ou en cas de maladie de peau type acné, rosacée ou psoriasis !

4 LES SOINS DES PAUPIÈRES, ÇA CHANGE TOUT, et notamment l'application d'un gant ou d'une compresse (bien propres) imbibés d'eau tiède, par petites pressions, sur chaque paupière à la fin de journée. En dilatant les pores, la chaleur aide à maintenir l'hydratation. À compléter si besoin avec la lotion micellaire Bléphasol, qui élimine impuretés et saletés au niveau des paupières et aide ainsi à restaurer le film gras qui retient l'eau au niveau des yeux. En parallèle, on aère régulièrement, on boit suffisamment, voire on investit dans un humidificateur d'air.

SHUTTERSTOCK.COM

PAR LAURA CHATELAIN