

La blépharite

Fiche patient — comprendre et soigner l'inflammation des paupières

■ QU'EST-CE QUE LA BLÉPHARITE

La blépharite est une **inflammation du bord des paupières**. Elle est souvent d'origine inconnue, mais peut être liée à une infection bactérienne, à un parasite (type **Demodex**) ou à un dysfonctionnement des **glandes de Meibomius**, les glandes sébacées situées à la base des cils qui produisent la partie grasse des larmes. Elle peut toucher les deux paupières, être chronique ou récidivante, et elle favorise la survenue de chalazions.

■ LES SYMPTÔMES

Rougeur et gonflement du bord des paupières, démangeaisons et brûlures, sensation de corps étranger ou de sable, croûtes ou pellicules à la base des cils, larmolement réflexe ou au contraire sécheresse oculaire, sensibilité à la lumière. Les symptômes évoluent souvent par poussées.



Blépharite : bord de la paupière rouge et épaissi, avec des dépôts à la base des cils.

■ LES CAUSES ET FACTEURS FAVORISANTS

Dysfonctionnement des glandes de Meibomius, colonisation bactérienne ou par Demodex, allergies, **dermatite séborrhéique** et **rosacée oculaire** (couperose du visage). Contrôler ces affections cutanées associées réduit les poussées.

■ LE TRAITEMENT DE FOND : LES SOINS DES PAUPIÈRES

La blépharite se **contrôle dans la durée** : elle ne se « guérit » pas en une fois. Les soins quotidiens en sont la base. Lavez-vous toujours les mains avant de commencer.

● 1. Compresses chaudes

Appliquez une compresse chaude (serviette propre trempée dans l'eau chaude — pas brûlante — ou masque chauffant type THERAPEARL) sur les paupières fermées, 5 à 10 minutes, une fois par jour. Cela réchauffe et liquéfie les sécrétions épaissies des glandes.

● 2. Massage des paupières

Juste après la compresse, massez pour évacuer les sécrétions : paupière supérieure, index au centre, pression douce vers le bas (vers les cils) ; paupière inférieure, pression vers le haut. Sur toute la longueur, de l'intérieur vers l'extérieur. En crise : 1 fois par jour ; en entretien : environ 1 fois par semaine.

● 3. Nettoyage

Nettoyez ensuite la base des cils avec une compresse imbibée de sérum physiologique ou d'une solution nettoyante pour paupières, pour retirer croûtes et sécrétions. Frottez doucement, sans irriter.

■ LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX (SI PRESCRITS)

● Antibiotique

L'Azyter (azithromycine) est souvent prescrit pour son effet anti-inflammatoire, en cures courtes de 3 jours, parfois une fois par mois.

● Anti-inflammatoires

Des collyres à base de corticoïdes peuvent être prescrits en usage court lors des poussées importantes, sous surveillance.

● Larmes artificielles

Pour soulager la sécheresse oculaire souvent associée.

■ PRÉVENIR LES POUSSÉES

Maintenez les soins de paupières en entretien, évitez le maquillage des yeux pendant les poussées (sinon, produits hypoallergéniques et démaquillage complet chaque soir), ne partagez pas vos cosmétiques, et traitez la rosacée ou la dermatite séborrhéique associées.

Consultez si

- ! Douleur importante, baisse de vision, ou rougeur qui s'étend à tout l'œil.
- ! Apparition d'une boule dure et persistante dans la paupière (chalazion).
- ! Symptômes nouveaux, aggravés, ou qui persistent malgré des soins bien conduits plusieurs semaines.