

Lutter contre la sécheresse oculaire - Fiche conseil

Les mesures suivantes peuvent vous aider à diminuer les symptômes liés à votre sécheresse oculaire.

- Utilisez des larmes artificielles autant que vous le souhaitez. Préférez les dosettes à usage unique sans conservateur.
- Si vous portez des lentilles de contact, parlez-en à votre ophtalmologue. Dans tous les cas, limitez leur port autant que possible.
- Éloignez-vous de la fumée de tabac et/ou arrêtez de fumer.
- Si possible, évitez l'air conditionné.
- Humidifiez les pièces grâce à des humidificateurs (vous pouvez également faire sécher du linge dans la pièce ou placer une bassine d'eau près du radiateur) et aérez-les quotidiennement.
- Protégez vos yeux du vent en portant des lunettes.
- Si vous utilisez un ordinateur, placez le haut de votre écran au niveau de vos yeux, ou un peu plus bas si vous portez des verres progressifs. Faites des pauses, détachez les yeux de l'écran, et clignez plus fréquemment des yeux.
- Lavez-vous régulièrement les mains si vous vous touchez souvent les yeux, afin d'éviter les infections.
- En cas d'automédication, lisez toujours la notice pour savoir si le médicament peut causer de la sécheresse oculaire. Si l'un des traitements prescrit par votre médecin peut favoriser la sécheresse oculaire, parlez-en lui mais n'interrompez jamais un traitement sans son avis : l'interruption brutale de certains traitements est dangereuse.

Consultez un médecin ophtalmologue dans les cas suivants :

- votre vue a baissé rapidement,
- votre œil devient rouge et douloureux,
- l'inconfort persiste malgré les mesures que vous avez prises.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes**. Vous obtiendrez :

- des explications sur la sécheresse oculaire par le site de l'assurance maladie (Ameli) ;
- le site de l'Association Française du Gougerot Sjögren et des syndromes secs (association de patient.e.s).



Information sur la sécheresse oculaire

Assurance Maladie
Site internet



Association de patients

AFGS
Site internet