

R 1.4.2010
de Dr VAUTAUD

Instructions aux patient(e)s souffrant de blépharite

La blépharite correspond à une inflammation chronique du bord libre des paupières, c'est-à-dire de la peau des paupières située le long de la ligne des cils. Cette inflammation s'accompagne souvent de symptômes tels que brûlures oculaires, démangeaisons, croûtes jaunâtres à la base des cils, sensation de sable/de gravier/de corps étranger, sensation de sécheresse, impression de vision floue par intermittences ou gêne à la lumière forte.

L'inflammation du bord des paupières est la source de tous ces symptômes notamment parce qu'elle est responsable d'une diminution de la qualité des larmes qui s'évaporent trop rapidement, ce qui entraîne une sécheresse oculaire.

Pour traiter une blépharite:

1. **Pratiquer une hygiène quotidienne des paupières de la manière suivante :**

- Lors de la toilette du matin, mélanger quelques gouttes de shampoing pour bébés à un petit godet d'eau tiède du robinet
- Y tremper un coton-tige qu'il faut imbiber de cette solution
- A l'aide du coton-tige imbibé, nettoyer délicatement le bord des paupières en restant bien sur la peau, le long des cils (pour les femmes, exactement à l'endroit où les produits maquillants de type crayon ou mascara sont appliqués)
- Nettoyer ainsi la peau des paupières inférieures pendant environ 3 à 5 minutes de chaque côté, puis rincer à l'eau tiède

Le nettoyage simple à l'eau ne suffit pas ; en effet, comme l'inflammation de la peau des paupières est en partie entretenue par de petits dépôts gras à la surface de la peau, il est important de pouvoir dégraisser la peau, ce qui est réalisé grâce au shampoing pour bébés.

2. Si une ordonnance de Fucithalmic gel à appliquer le matin vous a été remise, il faut l'appliquer après l'hygiène des paupières du matin
3. Conformez-vous aux indications figurant sur l'ordonnance qui vous a été remise

R ant, 2009

DOCTEUR MARTIN ZWINGLI

Spécialiste FMH en ophtalmologie
Médecin agréé à l'Hôpital de Zone
Rue des Alpes 3 - 1110 Morges
Tél. 021/803 31 50
Fax 021/803 34 14

CONSEILS DESTINÉS AUX PATIENTS SOUFFRANT D'UNE **BLEPHARITE CHRONIQUE** **(Inflammation chronique du rebord palpébral)**

La blépharite chronique est une affection bénigne, mais toutefois tenace, voir récidivante du rebord des paupières. Cette maladie est caractérisée par une infection à bas bruit, mais chronique des structures palpébrales, à savoir :

- Des racines des cils
- Des petites glandes annexes aux follicules pileux
- Des glandes de Meibomius, responsables de la fabrication des composantes visqueuses et huileuses des larmes.

Cette affection dépend de plusieurs facteurs, d'une part de facteurs génétiques, incluant la viscosité des sécrétions, la promptitude de la réponse immunitaire, la position des paupières et la position des cils ; comme également de facteurs environnementaux comme l'exposition à la poussière ou à d'autres micro-particules dans la vie professionnelle ou des loisirs.

Un traitement médicamenteux (gouttes, gel et pommade, etc.) amène presque toujours une amélioration, mais rarement une guérison complète et définitive.

De ce fait, il est utile de connaître des mesures « d'hygiène palpébrale », susceptibles d'être appliquées de manière de plus prolongée, sans risque donc d'effets secondaires, comme cela est le cas avec les médicaments.

Mesures d'hygiène palpébrale à appliquer

- Acheter du shampoing pour bébé type Johnson & Johnson qui ne pique pas dans les yeux. Faire un mélange avec 50% de shampoing et 50% d'eau tiède (prendre de très faibles quantités). Mouiller la pointe d'un q-tip avec cette solution et nettoyer le rebord palpébral en bas et en haut, y compris les cils, afin d'éliminer toutes les petites croûtes et autres résidus irritants. Cette mesure peut être également effectuée avec de l'eau tiède uniquement.
- Appliquer des compresses tièdes à chaudes sur les quatre paupières pendant quelques minutes. Ensuite, procéder à un massage vigoureux des paupières, afin de vidanger les glandes de leurs sécrétions, qui sont maintenant plus ramollies. Ces massages peuvent être effectués simplement en pressant les paupières légèrement contre le globe oculaire, ou alors en pinçant la paupière entre pouce et index, ce qui est plus efficace, mais un peu plus douloureux.
- Veillez à ce que l'air soit suffisamment humidifié dans votre appartement. Buvez assez d'eau.

- Evitez l'exposition à trop de poussière ou alors à du vent (froid ou chaud) qui a Tendance à dessécher la surface oculaire. Dans ces cas, protégez vos yeux par des lunettes (de soleil ou non teintées), de préférence avec protection latérale ou verres incurvés. Afin de diminuer au maximum le dépôt de poussière, micro-particules et microbes sur la surface oculaire.
- Soignez bien d'éventuelles affections de la sphère nez-gorge-oreilles (affections inflammatoires et infectieuses), qui s'accompagnent toujours d'une exacerbation des symptômes de la blépharite.
- Vous pouvez acheter des produits d'hygiène palpébrale comme Bléphaclean lingettes[®], Lidcare[®] ou Blephagel[®], qui, par l'intermédiaire de lingettes imbibées par du liquide ou du gel, permettent un meilleur nettoyage du rebord palpébral. Ces produits ne sont malheureusement pas remboursés par l'assurance maladie.
- En cas d'augmentation importante des symptômes et de la gêne, n'hésitez pas à consulter. En effet, si on laisse trop évoluer les choses sans intervenir, on aboutit plus facilement à des situations moins facilement réversibles, et il faudra alors un long traitement (plusieurs mois) avec des gouttes antibiotiques et cortisoniques pour rétablir la situation. Mieux vaut donc prévenir.

Morges, juin 2009

Dr M. Zwingli