

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE BIEN CLIGNER DES YEUX ? ¹⁰



UN CLIGNEMENT COMPLET

stimule la sécrétion
des glandes de Meibomius



Libération
d'un film protecteur
(huile meibomienne) ¹¹

VS



UN CLIGNEMENT INCOMPLET

empêche les paupières
de se toucher



Défaut d'étalement du film
protecteur (huile meibomienne)
qui entraîne une sécheresse
oculaire ^{11,12}

BIEN CLIGNER DES YEUX EN 3 ÉTAPES

1



Fermer les yeux
et compter jusqu'à 3

2



Serrer les paupières
et compter jusqu'à 3

3



Ouvrir les yeux
et compter jusqu'à 3

OBJECTIF >

Convertir cet exercice réalisé consciemment
en un acte réalisé naturellement

Alcon

QUELQUES GESTES EN PLUS POUR SOULAGER MES YEUX SECS AU QUOTIDIEN



Réalisez régulièrement vos soins de paupières ¹³



Pensez à cligner des yeux ¹⁴



Placer l'écran d'ordinateur d'une distance d'observation appropriée de 90 cm de vos yeux ¹⁴



Évitez l'**exposition à la fumée et au tabac**, les lieux climatisés ou à faible humidité et les courants d'air ¹⁵



Utilisez des lunettes avec des **verres anti lumière bleue** ou un **filtre écran** ¹⁶



Limitez votre **temps passé sur l'ordinateur** ou votre temps de lecture ¹⁵



Utilisez des **gouttes oculaires** ¹⁷

10. Doan S, et al. Dysfonctionnements meibomiens et blépharites. In : Société Française d'Ophtalmologie. Rapport 2015 Surface Oculaire : Elsevier, 2015.

11. C Baudouin, A. Labbé, C Creuzot-Garcher. Le film lacrymal

12. P-A. Lozato, P-J. Pisella, C. Baudouin Phase lipidique du film lacrymal : physiologie et pathologie J Fr. Ophtalmol, 2001; 24,6,643-658

13. Benitez-del-Castillo JM. How to promote and preserve eyelid health. Clinical Ophthalmology. 2012(6):1689-98.

14. MEHRA - Digital Screen Use and Dry Eye A Review

15. Berthélémy S. Un patient se plaignant de sécheresse oculaire. Actualités pharmaceutiques. 2013;528:37-40.

16. Zhao ZC, et al., Research progress about the effect and prevention of blue light on eyes. Int J Ophthalmol 2018;11(12)1999-2003.

17. Cail F. Travail sur écran et sécheresse oculaire. INRS, document pour le médecin du travail, N°90, 2ème trimestre 2002.