

QU'EST-CE QUE LA BLÉPHARITE?

La blépharite (prononciation : blé-fa-rite) est une inflammation courante des paupières. Elle survient plus souvent chez les personnes âgées.

Il existe deux principaux types de blépharite:

La **BLÉPHARITE ANTÉRIEURE** touche la base des cils où apparaissent de petites croûtes ressemblant à des pellicules. Elle est due à une infection bactérienne légère des paupières.

La **BLÉPHARITE POSTÉRIEURE** survient lorsque les glandes qui sécrètent du sébum à la base de la paupière deviennent bloquées, enflammées ou infectées. La blépharite postérieure est souvent associée à la rosacée, une affection cutanée inflammatoire qui entraîne de la rougeur, des pustules ou des boutons sur les joues et le front. La rosacée peut être aggravée par le soleil, l'alcool, la caféine et les aliments gras.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA BLÉPHARITE?

Symptômes courants de la blépharite:

- rougeur des paupières et des yeux
- débris croûteux au bord des paupières
- écailles ressemblant à des pellicules sur les cils
- larmoiement brulant
- sécheresse des yeux (parfois décrite comme une sensation de sable dans les yeux)

COMPLICATIONS DE LA BLÉPHARITE:

À l'occasion, la blépharite peut provoquer des orgelets (bouton rouge et douloureux aux rebords de la paupière, causé par l'infection d'une glande sébacée) ou un chalazion (bosse dure et indolore dans la paupière qui peut apparaître après un orgelet). Dans les cas plus graves, la blépharite peut occasionner des ulcères de la cornée. Les symptômes d'un ulcère de la cornée se traduisent par une réduction de la vision, de la douleur, une rougeur importante de l'œil et un larmoiement.

QUEL EST LE TRAITEMENT DE LA BLÉPHARITE?

1. Consultez la fiche de renseignements sur le nettoyage des paupières du Centre de santé Misericordia pour savoir comment garder les paupières propres.
2. Utilisez des larmes artificielles (gouttes oculaires non médicamenteuses) au besoin pour enduire et lubrifier les yeux, afin qu'ils ne deviennent pas secs et irrités.
3. Consommez une alimentation riche en huiles de poisson oméga-3 et en graines de lin (ainsi qu'une bonne hydratation) pour aider à maîtriser cette affection.
4. Parfois, dans les cas graves de blépharite, les glandes le long de la paupière deviennent infectées. En cas d'infection, il peut être nécessaire d'utiliser un onguent antibiotique topique. Si l'on vous prescrit un onguent antibiotique, appliquez-le selon les directives indiquées sur l'étiquette du produit. Si vous avez de la difficulté à appliquer l'onguent, vous pouvez utiliser une tige de coton pour étendre l'onguent le long des paupières du bas. Durant votre sommeil, l'onguent se propagera aux paupières supérieures et recouvrira la plupart des glandes des paupières. L'onguent est un peu collant et huileux, mais il est facilement rincé le matin ou enlevé selon les directives. La durée du traitement dépend de la gravité de la blépharite. Si les symptômes ne s'améliorent pas avec des antibiotiques topiques, contactez votre médecin de soins primaires ou un optométriste pour être réévalué.

ÉTAPE 1

Lavez-vous les mains.

ÉTAPE 2

Faites tremper une débarbouillette dans de l'eau tiède. En gardant vos yeux fermés, appliquez la débarbouillette sur vos yeux pendant cinq minutes. Pour prévenir la contamination croisée, prenez soin d'utiliser une différente portion de la débarbouillette pour chaque œil.

OU

Laissez couler l'eau de la douche sur votre visage en gardant les yeux fermés.

ÉTAPE 3

Mouillez à nouveau la débarbouillette (ou mouillez une nouvelle débarbouillette) et massez délicatement vos paupières en gardant les yeux fermés.

ÉTAPE 4

Lavez vos paupières à partir du coin interne des yeux vers le coin externe. En utilisant une boule de coton ou un coussinet en coton, nettoyez vos paupières en gardant les yeux fermés avec l'un des produits suivants :

Shampooing pour bébé dilué (p. ex., Johnson's®). Diluez le shampooing pour bébé avec un volume équivalent d'eau tiède.

OU

Nettoyant à paupières en vente libre (p. ex., LidCare® ou TheraLid®). Suivez les instructions fournies avec le produit.

En gardant les yeux fermés, rincez le produit avec de l'eau tiède.

ÉTAPE 5

Si on vous l'a indiqué, appliquez un onguent sur vos paupières, ou selon les directives indiquées.

- Lavez-vous les mains.
- Appliquez une petite quantité d'onguent sur un doigt ou une tige de coton.
- Fermez les yeux.
- Appliquez l'onguent sur vos paupières.

Répétez les étapes de nettoyage des paupières le matin et le soir, ou selon les directives indiquées.