

La sécheresse oculaire

Vos yeux brûlent, picotent, larmoient, sont rouges et irrités ? Vous ressentez une sensation de corps étranger et votre vue s'embrouille occasionnellement ? Il est possible que vous souffriez de sécheresse oculaire. Vous n'êtes pas seuls, des millions de personnes dans le monde ont aussi ce problème.

Cette problématique très présente, à première vue bénigne, peut pourtant nuire à votre travail et limiter vos activités en vous obligeant, par exemple, à diminuer le temps passé devant un écran. **C'est encore plus vrai, dans le contexte actuel, où le télétravail et les heures devant l'ordinateur et la télévision s'accroissent.**

- Certains changements quotidiens peuvent avoir une influence positive sur la sécheresse oculaire.
- Adopter de bonnes habitudes de vie, telles qu'une bonne nuit de sommeil.
- Bien manger, inclure dans son alimentation des oméga-3 et boire de l'eau peut s'avérer bénéfique.
- Limiter le temps de port des lentilles cornéennes et le temps passé devant les écrans améliore aussi le confort.
- Si vous devez travailler à l'écran, diminuez l'intensité lumineuse de celui-ci.

Therrien & Laramée

optométristes



- Améliorer votre environnement en diminuant votre exposition au vent en portant des lunettes solaires ou en évitant la fumée, par exemple.
- Les flux d'air comme le chauffage devraient être redirigés loin des yeux (au pied, dans l'automobile).
- Si l'air est très sec, utiliser idéalement un humidificateur.

La sécheresse oculaire provient d'un déséquilibre dans la qualité ou dans la quantité de vos larmes. C'est en fait une inflammation de la surface oculaire et les larmes artificielles ne sont pas les seules options de soulagement.

La clinique Therrien et Laramée, optométristes, reste ouverte pour répondre aux situations urgentes, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des inquiétudes!



Bien plus que des
lunettes...

Therrien & Laramée
optométristes



Bien plus que des
lunettes...



Therrien & Laramée
optométristes





Therrien & Laramée

optométristes