

Dernière mise à jour le 12 août 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/yeux-secs>



Qu'est-ce que c'est ?

Une personne peut avoir les yeux secs lorsque son corps produit moins de larmes. La production de larmes peut diminuer en raison de l'âge ou de changements hormonaux.

D'autres causes peuvent rendre les yeux secs ou y contribuer, par exemple :

- une **maladie**, comme :
 - le [syndrome de Sjögren](#),
 - la [polyarthrite rhumatoïde](#),
 - un problème de thyroïde,
 - un problème de peau, comme le [psoriasis](#) ou certaines formes d'[eczéma](#) ;
- certains **médicaments**, comme :
 - des antihistaminiques,
 - des médicaments utilisés pour traiter les [psychoses](#) (antipsychotiques),
 - des bêta-bloquants ;
- travailler dans des conditions qui demandent une attention visuelle prolongée, par exemple, un **travail sur ordinateur**.

Chez qui et à quelle fréquence ?

La sécheresse des yeux est fréquente.

La production de larmes diminue avec l'âge et avec les changements hormonaux. C'est ce qui explique que les personnes ménopausées ont plus

souvent les yeux secs.

Comment reconnaître des yeux secs ?

Si vous avez souvent une sensation de sécheresse, de brûlure ou de sable dans les yeux puis, les yeux qui pleurent, vous avez peut-être les yeux secs.

Les yeux sont facilement irrités et rouges.

Les signes (symptômes) sont plus forts :

- en **fin de journée** ;
- quand il y a du **vent**, parce que le vent fait sécher les larmes ;
- quand vous êtes dans un endroit avec de la **fumée** ou de la **poussière**, parce que le manque de larmes protège moins bien les yeux.

Chez certaines personnes, les symptômes apparaissent uniquement dans une pièce climatisée, car le flux d'air sèche les larmes. C'est un problème qui apparaît, par exemple, dans les bureaux.

Comment est posé le diagnostic des yeux secs ?

Votre médecin vous pose des questions pour connaître vos symptômes. Il est rarement nécessaire de faire des examens complémentaires.

Que pouvez-vous faire ?

Évitez, ou protégez-vous autant que possible de ce qui déclenche ou aggrave vos symptômes, par exemple :

- le vent ;
- la fumée ;
- la poussière ;
- la climatisation.

Clignez régulièrement les yeux. Essayez de ne pas les frotter.

Si vous travaillez sur un écran, par exemple, un ordinateur, faites régulièrement des pauses, sans écran.

Larmes artificielles

Vous pouvez utiliser des produits hydratants pour les yeux (larmes artificielles). Il existe plusieurs sortes de produits disponibles à la pharmacie.

Les larmes artificielles peuvent soulager les symptômes, mais elles ne peuvent pas éliminer la cause du problème.

Les effets peuvent varier d'une personne à l'autre. Vous pouvez avoir besoin d'essayer différents produits. Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien·ne. Choisissez le produit qui est le plus efficace pour vous.

Vous pouvez mettre les gouttes ou les gels hydratants pour les yeux régulièrement au cours de la journée, en fonction de vos besoins. Ces produits peuvent rendre votre vision un peu floue au moment où vous les utilisez mais ça ne dure pas longtemps.

Vérifiez également le temps de conservation du produit une fois ouvert, cela peut être de quelques semaines à plusieurs mois. Si vous utilisez longtemps ces produits ou si vos yeux sont très secs, vous pouvez utiliser des pipettes à usage unique, sans conservateurs.

Si les symptômes vous gênent, contactez votre médecin.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vérifie que vos symptômes ne sont pas liés à une maladie ou à un médicament que vous prenez.

Il ou elle peut vous proposer des gouttes, un gel ou une pommade hydratante pour les yeux (larmes artificielles). Il ou elle peut vous conseiller d'utiliser des gouttes ou un gel hydratant pour les yeux en journée et une pommade pour les yeux le soir, par exemple.

Votre médecin peut vous orienter vers un ou une médecin spécialiste des yeux (ophtalmologue), par exemple, lorsque les gouttes et les gels hydratants pour les yeux (larmes artificielles) ne suffisent pas comme traitement.

Si votre médecin pense qu'un autre problème est la cause de vos yeux secs, il ou elle peut également vous orienter vers un ou une médecin spécialiste.

Rédaction le 08 juillet 2020.

Dernière mise à jour le 12 août 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/yeux-secs>



Liens Utiles

- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>

Sources

- www.ebpnet.be
<https://ebpnet.be/fr>
- Dry eye disease, consulté le 5.08.2025
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/962>
- DynaMed. Dry Eye Disease. EBSCO Information Services. Accessed 5 août 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/dry-eye-disease>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/dry-eye-disease>
- Larmes artificielles, consulté le 5.08.2025
<https://www.cbip.be/fr/chapters/17?frag=14993>