

Conjonctivite : Que faire ?

A savoir

La conjonctivite est une inflammation ou une irritation de la conjonctive de l'œil qui est la membrane qui recouvre le blanc de l'œil et le dessous des paupières.

Les principaux signes sont : rougeur de l'œil, sensations de brûlures et/ou de sable sous la paupière, écoulements clairs ou purulents, démangeaisons, gêne au soleil.

Elle peut être causée par une bactérie, un virus, des produits chimiques lors d'une projection, une allergie, une sécheresse oculaire ou une irritation (vent, chlore de la piscine, travail sur ordinateur, pollution, maquillage...).

Le plus souvent, la conjonctivite est bénigne et guérit en quelques jours. Quand elle est virale ou bactérienne, elle est très contagieuse.

Nos conseils

En pratique

► **Lavez vos yeux plusieurs fois par jours.**

Utilisez du sérum physiologique ou une solution oculaire spécifique avec un antiseptique. Rincez les yeux abondamment, essuyez si besoin avec une compresse stérile.

► **Utiliser un collyre adapté.**

Selon l'origine probable de la conjonctivite, utiliser un collyre :

- antiseptique en cas d'infections
- anti irritation
- antiallergique

Respectez scrupuleusement le nombre d'applications par jour et la durée du traitement conseillée (en général quelques jours seulement).

► **En cas de sécheresse oculaire**

Utilisez des gels visqueux oculaires qui hydratent durablement les yeux. Les utiliser dès le matin et plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Evitez d'utiliser les œillères qui favorisent les infections.
- ▶ Préférez les formes unidoses sans conservateurs allergisants.
- ▶ Lavez-vous les mains avant et après le traitement.
- ▶ Enlevez les lentilles de contact pendant la durée du traitement.
- ▶ Attendez 15 minutes entre deux instillations de produits différents.
- ▶ Attention aux dates de péremption des collyres : en moyenne ils doivent être jetés après 15 jours d'utilisation.
- ▶ Ne touchez pas l'œil, les cils ou les paupières avec l'embout du collyre.
- ▶ En cas de gêne au soleil, portez des lunettes de soleil.
- ▶ En cas de conjonctivite allergique : lavez également votre nez avec un spray d'eau de mer.

Pour aller plus loin

- ▶ **Evitez la contagion (très fréquente en particulier entre enfants) :**
 - Lavez vos mains souvent.
 - Ne partagez pas votre linge de toilette, gants de toilette et oreillers.
 - Couvrez votre bouche et votre nez en cas d'éternuements ou de toux
 - Mouchez-vous en prenant garde de bien garder le mouchoir sur le nez et la bouche.
 - Aérez souvent les pièces de vie.
- ▶ **Evitez les réinfections :**
 - Jetez vos produits de maquillage qui peuvent être contaminés

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous avez l'impression de voir moins bien ou d'avoir la vue déformée.
- ▶ Si vous ressentez des nausées, des maux de tête ou avez des vomissements.
- ▶ Si vous ressentez une forte douleur locale.
- ▶ Si vous avez reçu un choc dans l'œil.
- ▶ Si vous avez saigné au niveau de l'œil.
- ▶ Si vous avez récemment subi une opération des yeux, que vous souffrez de diabète ou suivez un traitement à base de cortisone.