



Mieux comprendre et traiter la

blépharite

Table des matières

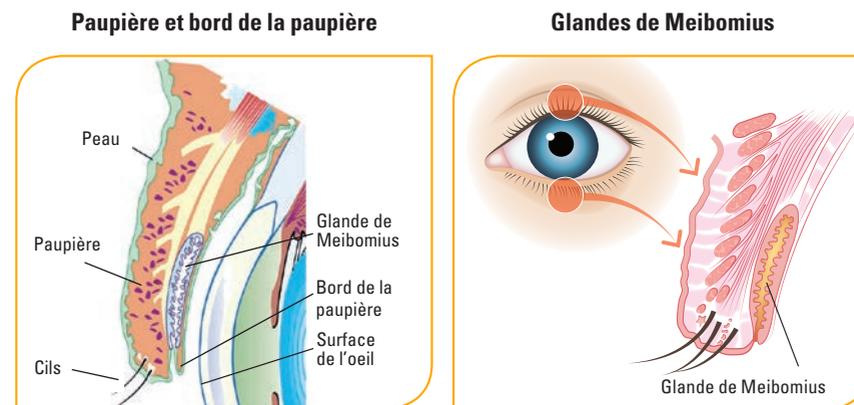
- ▶ Qu'est-ce que la blépharite ? 3
 - Anatomie des paupières et du bord des paupières 3
 - Signes et symptômes de la blépharite 4
 - Types de blépharites 6
 - Causes possibles de la blépharite 6
- ▶ Diagnostic 9
- ▶ Comment traiter la blépharite ? 11

Qu'est-ce que la blépharite ?

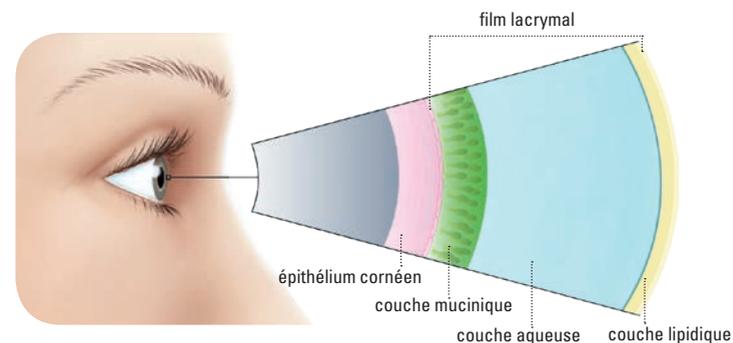
Anatomie des paupières et du bord des paupières

Le bord des paupières forme la zone de transition entre la peau et la conjonctive (la muqueuse qui recouvre la face interne des paupières et le blanc de l'oeil).

Au niveau du bord de la paupière, on trouve également – à côté des cils – les glandes de Meibomius. Ces glandes produisent du sébum (le Meibum), une substance huileuse qui fait partie des larmes.



Le **film lacrymal** joue un rôle important dans la protection et la nutrition de l'oeil.



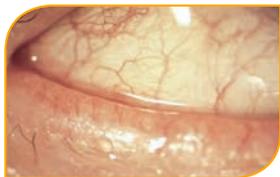
Signes et symptômes de la blépharite

La blépharite est **une inflammation chronique des paupières/du bord libre des paupières**. Il s'agit de l'une des affections oculaires les plus courantes : on diagnostique la blépharite chez 2 patients sur 3 lors d'une consultation ophtalmologique de routine. La blépharite est causée, par exemple, par des infections bactériennes ou des affections de la peau telles que l'acné rosacée. Plus loin dans cette brochure, vous trouverez plus d'informations sur les différentes causes.

Les signes et symptômes les plus typiques sont

- gonflement, démangeaisons ou rougeur des paupières
- paupières qui collent
- petits résidus et croûtes sur les paupières et sur les cils

Gonflement des paupières



Paupières qui collent

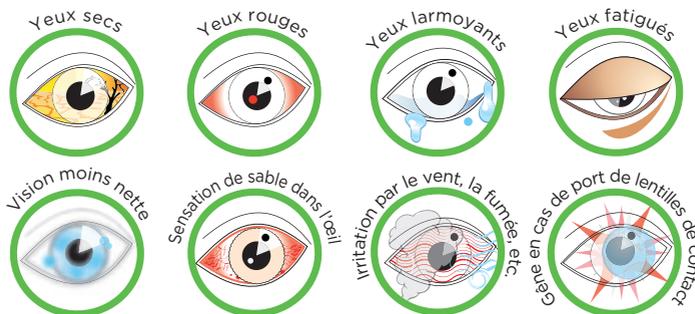


Résidus, croûtes



Lorsque les glandes de Meibomius ne fonctionnent pas correctement ou se bouchent, le film lacrymal est également affecté et des yeux secs se développent. Une glande bloquée peut évoluer vers un chalazion, une boule dure dans la paupière.

Symptômes de la sécheresse oculaire



Même si la blépharite perturbe sensiblement le confort oculaire, seul 1 patient sur 3 consulte un médecin en cas de signes.

C'est souvent au cours d'une **consultation pour la sécheresse oculaire** que l'on établit qu'une blépharite est la cause du problème.

Saviez-vous que la blépharite est la cause principale de la sécheresse oculaire ?



Chez certains patients, les plaintes se limitent à une légère irritation et à des démangeaisons. Cependant, la blépharite peut également entraîner de graves problèmes, notamment une réduction de la vision et une croissance anormale ou une chute des cils, ou encore une inflammation des autres parties de l'œil comme la cornée. Heureusement, cette affection n'induit généralement aucune atteinte permanente de la vision.

La blépharite survient à tout âge, tant chez les femmes que chez les hommes.

En général, **une bonne hygiène de la paupière et un nettoyage régulier** permettent de garder la blépharite sous contrôle.

Un traitement complémentaire est parfois nécessaire en fonction de la cause. Cet aspect sera abordé plus loin de manière détaillée.

Il existe deux types de blépharite :

1. La blépharite antérieure (ou située à l'avant de la paupière) :

au niveau du **bord externe** de la paupière, là où se trouvent les cils



2. La blépharite postérieure (ou située à l'arrière de la paupière) :

au niveau du **bord interne** de la paupière, en contact avec l'oeil



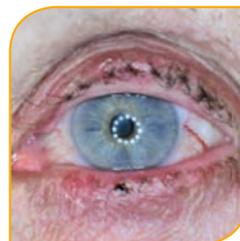
Quelles sont les causes possibles de la blépharite ?

BLÉPHARITE ANTÉRIEURE

• Infection bactérienne à staphylocoques

- le staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*) est une bactérie présente chez de nombreuses personnes, principalement sur la peau et dans le nez.

La bactérie n'induit normalement aucune maladie mais en cas de lésion de la peau ou de la muqueuse, des infections peuvent survenir.



• Dermatite séborrhéique

- la dermatite séborrhéique est une inflammation de la peau aux endroits où les glandes sébacées sont très nombreuses (visage, cuir chevelu, torse). La cause est inconnue, mais le *Pityrosporum ovale* – un organisme normalement présent sur la peau – joue un rôle dans cette affection. La dermatite séborrhéique provoque des démangeaisons, des pellicules sur le cuir chevelu et des résidus gras et jaunes le long de la ligne des cheveux et sur le visage.



• Demodex

- le *Demodex* est une famille de très petits acariens qui vivent dans les follicules pileux. Chez l'être humain, ces acariens sont très fréquentes, surtout au niveau du visage, aux endroits où les glandes sébacées sont nombreuses (front, nez, conduit auditif externe, joues). On les retrouve également fréquemment près des cils. On estime que les demodex sont présents sur le visage de 80 à 95 % des adultes.



Cependant, la flore cutanée normale peut devenir déséquilibrée, augmentant la population de *Demodex* et devenant ainsi nuisible. La blépharite causée par le *Demodex* est caractérisée par la présence de pellicules cylindriques (manchons) sur les cils. L'inflammation des paupières est souvent associée à la rosacée, une affection de la peau également liée à *Demodex*.

• Allergie

• Association de différentes affections

BLÉPHARITE POSTÉRIEURE

• Dysfonctionnement des glandes de Meibomius



Glandes de Meibomius

- les glandes de Meibomius, qui se trouvent sur la face interne des paupières, produisent du sébum (le Meibum), une substance importante pour lubrifier la surface de l'oeil et empêcher l'évaporation des larmes.

- en cas de mauvais fonctionnement de ces glandes, la production de sébum est irrégulière, ce qui crée un environnement favorable à la croissance bactérienne.
- lorsque les glandes de Meibomius fonctionnent mal ou si elles se bouchent, cela peut provoquer une blépharite et une sécheresse oculaire.

Glandes de Meibomius bouchées



De plus, une glande bouchée peut évoluer en un petit nodule dur dans la paupière, également appelé « chalazion ».

Chalazion



• Acné rosacée

- l'acné rosacée est une affection cutanée du visage qui n'est pas dangereuse mais bien disgracieuse. Le signe le plus marquant de cette affection est la coloration rouge vif des joues et du nez. L'affection ressemble à l'acné, mais l'acné rosacée apparaît à un âge plus tardif que l'acné juvénile, généralement à partir de 30 ans.



Comment établir le diagnostic de la blépharite ?

Un examen oculaire approfondi doit être réalisé, avec une attention particulière pour les paupières et la surface de l'oeil :

• Interrogatoire du patient :

- quels sont les symptômes et les plaintes ?
- existe-t-il d'autres problèmes de santé éventuels ou des problèmes de santé générale qui contribuent à l'affection oculaire spécifique ?

• Examen externe de l'oeil :

- structure de la paupière,
- texture de la peau,
- aspect et présence des cils

• Examen du bord des paupières, de la racine des cils et des glandes de Meibomius à l'aide d'une lampe à fente.

• Mesure de la quantité et de la qualité des larmes pour détecter les anomalies éventuelles.

La distinction entre les différentes formes de blépharites peut souvent s'effectuer sur la base de l'aspect du bord de la paupière. Le traitement est ensuite adapté en fonction du type de blépharite :

- **la blépharite à staphylocoques** se manifeste souvent par une adhérence des paupières, un gonflement du bord des paupières et des cils manquant ou adhérents (cils collés en pinceau).

- **la blépharite séborrhéique** se caractérise par la présence de petits fragments ou résidus graisseux au niveau des cils et par une légère rougeur des paupières.
- la blépharite consécutive à **un mauvais fonctionnement ou à une obstruction des glandes de Meibomius** se caractérise par une diminution de la qualité des larmes et une rougeur du bord des paupières.
- la blépharite à *Demodex* est caractérisée par la présence de pellicules cylindriques (manchons) qui collent à la base des cils et provoquent en moyenne des démangeaisons et des rougeurs plus graves aux bords des paupières.

Comment traiter la blépharite ?

La base du traitement de toutes les formes de blépharites est **une hygiène quotidienne mais surtout correcte des paupières**. Cela consiste en un enlèvement des résidus et des croûtes, un traitement par la chaleur ainsi qu'un massage et un nettoyage des paupières. Ces manipulations sont décrites de manière détaillée plus loin dans cette brochure.

Par ailleurs, des traitements ou précautions complémentaires peuvent s'avérer utiles, en fonction du type de blépharite :

- éviter le maquillage sur le bord libre des paupières
- arrêter de porter des lentilles de contact
- en cas de plaintes séborrhéiques, un shampoing antipelliculaire peut avoir un effet bénéfique pour le cuir chevelu
- antibiothérapie ou corticothérapie

De plus, la blépharite est l'une des principales causes de sécheresse oculaire. En cas de dysfonctionnement des glandes de Meibomius, la protection lipidique des larmes est insuffisante et les larmes s'évaporent trop rapidement : l'instillation de larmes artificielles peut soulager les symptômes de sécheresse oculaire associés.

La blépharite ne disparaît que rarement spontanément, et encore plus rarement complètement. Même en cas de traitement efficace, les rechutes sont malheureusement fréquentes.

Le traitement de la blépharite commence par une bonne hygiène palpébrale

La base du traitement de la blépharite consiste en une bonne hygiène des paupières, avec différentes étapes à suivre scrupuleusement :

1. éliminer les petites croûtes et les résidus au niveau du bord des paupières et des cils ;
2. réchauffer les paupières ;
3. masser les paupières ;
4. nettoyer les paupières après le massage ;
5. instiller des larmes artificielles si nécessaire.

Il est important d'effectuer ces gestes au moins quotidiennement, de préférence deux fois par jour.

1. ÉLIMINER LES PETITES CROÛTES ET LES RESIDUS.

Le nettoyage manuel du bord des paupières est essentiel. Afin d'éliminer les petites croûtes et les résidus au niveau des paupières, vous pouvez utiliser des produits conçus spécialement à cet effet : les compresses Blephaclean, la lotion Blephasol ou le gel Blephagel.

En cas de blépharite à *Demodex*, un traitement avec Blephademodex est recommandé.



Nettoyer les paupières

Compresses Blephaclean / Compresses Blephademodex (en cas de blépharite à *Demodex*)

Commencez par la paupière inférieure. Vous pouvez le faire vous-même assez facilement. Sortez une compresse Blephaclean de l'emballage. Utilisez toujours une nouvelle compresse pour chaque œil. Tenez la compresse entre le pouce et l'index de manière à recouvrir entièrement l'extrémité de votre index. Vous pouvez ainsi frotter facilement la paupière.



Regardez vers le haut. Tirez légèrement la paupière inférieure vers le bas. Frottez aussi près que possible du bord de la paupière et entre les cils. Éliminez ainsi toutes les petites croûtes.



Il est important que vous suiviez les conseils d'un professionnel de santé concernant la durée du traitement et le nombre d'applications par jour. Blephaclean et Blephademodex sont deux produits différents, chacun contenant des principes actifs différents.

Vous pouvez maintenant nettoyer la paupière supérieure. Cette étape est un peu plus difficile à réaliser soi-même. N'hésitez pas à demander l'aide d'une autre personne pour vous faciliter la tâche. Tirez la paupière supérieure vers le haut, tout en regardant vers le bas.

Frottez le bord libre de la paupière avec une compresse Blephaclean. Nettoyez également bien entre les cils, afin d'éliminer toutes les petites croûtes et les résidus.



Il n'est pas nécessaire de rincer à l'eau.

Si vous souffrez de blépharite, il est également très important de toujours bien vous démaquiller. Vous pouvez également utiliser des compresses Blephaclean à cette fin. Veillez, de préférence, à ne pas utiliser de maquillage waterproof.

Lotion Blephasol, pour un nettoyage approfondi des glandes de Meibomius

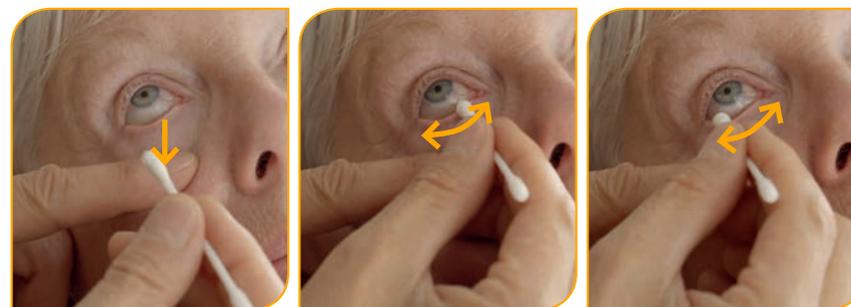
Si vous souhaitez nettoyer les glandes de Meibomius de façon plus approfondie, il est recommandé d'utiliser un coton-tige imbibé de Blephasol.

Commencez par la paupière inférieure.

Versez du Blephasol sur le coton-tige.

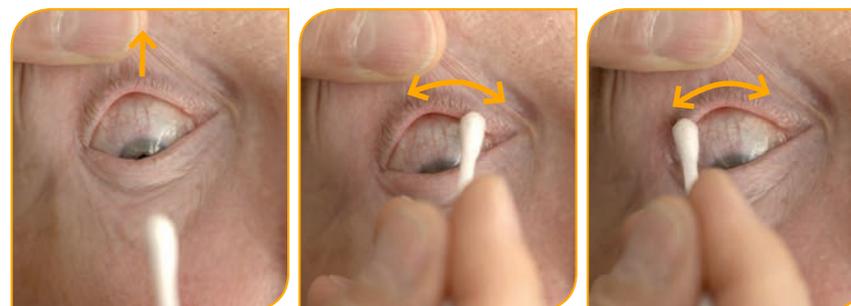


Tirez la paupière inférieure légèrement vers le bas, loin de l'oeil. Frottez ensuite le bord libre de la paupière avec le coton-tige imbibé de Blephasol, au niveau des glandes de Meibomius et entre la rangée de cils. Vous éliminez ainsi toutes les petites croûtes et les résidus.



À nouveau, il est plus compliqué de traiter soi-même la paupière supérieure. Avec l'aide d'une autre personne, c'est un peu plus facile. Tirez la paupière supérieure vers le haut, tout en regardant vers le bas.

Frottez à nouveau le bord libre de la paupière avec un coton-tige imbibé de Blephasol, là où se trouvent les glandes de Meibomius et entre la rangée de cils afin d'éliminer soigneusement toutes les petites croûtes.



Il n'est pas nécessaire de rincer à l'eau.

Utilisez un coton-tige différent pour chaque paupière.

Blephagel, en cas de petites croûtes persistantes

S'il est difficile d'éliminer les petites croûtes persistantes, vous pouvez utiliser Blephagel. Blephagel ramollit les petites croûtes, ce qui facilite le nettoyage des cils et des paupières.

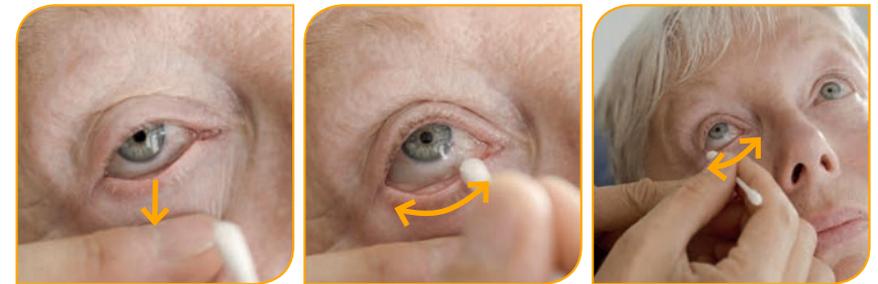
Le mieux, c'est d'utiliser un coton-tige imbibé de Blephagel.

Commencez par la paupière inférieure.

Déposez une goutte de Blephagel sur le coton-tige. Attention de ne pas en mettre trop ou trop peu : une seule pression sur la pompe suffit (dose calibrée).



Tirez la paupière inférieure légèrement vers le bas, loin de l'oeil. Frottez ensuite le bord libre de la paupière avec le coton-tige imbibé de Blephagel, au niveau des glandes de Meibomius et entre la rangée de cils. Vous éliminez ainsi toutes les petites croûtes et les résidus.



A nouveau, il est plus compliqué de traiter soi-même la paupière supérieure. Avec l'aide d'une autre personne, c'est plus facile.

Tirez la paupière supérieure vers le haut, tout en regardant vers le bas. Frottez le bord libre de la paupière et entre les cils avec le coton-tige imbibé de Blephagel afin d'éliminer toutes les petites croûtes.



Utilisez un coton-tige différent pour chaque paupière.

Vous pouvez également utiliser une compresse à la place d'un coton-tige.

2. TRAITER PAR LA CHALEUR

Après avoir nettoyé les paupières, vous pouvez passer à un traitement par la chaleur. Il est important de fluidifier les sécrétions des glandes de Meibomius, afin d'en libérer les orifices pour assurer leur bon fonctionnement. Pour ce faire, vous pouvez par exemple appliquer une compresse chaude, utiliser une poche de gel ou les lunettes chauffantes spéciales Blephasteam.

Vous pouvez réchauffer une poche de gel au bain-marie ou au four à micro-ondes, et la placer sur votre oeil fermé pendant 10 minutes.



Il est important d'appliquer une température chaude constante pendant 10 minutes.

Les lunettes chauffantes Blephasteam sont particulièrement adaptées à cette tâche. En chauffant (deux fois par jour), le Meibum (sébum) dur peut être liquidifié des glandes bloquées. Blephasteam est facile à utiliser, sans risque et ne gêne pas la vue. Cela vous permet par exemple de lire ou de regarder la télévision pendant le traitement.

Grâce à ce traitement par la chaleur, les sécrétions des glandes de Meibomius se fluidifient, ce qui facilite le massage.



3. MASSER LES PAUPIÈRES

La troisième étape de l'hygiène palpébrale est le massage des paupières. Après le traitement par la chaleur, les sécrétions des glandes de Meibomius se sont fluidifiées, et les glandes peuvent être facilement débouchées et vidées en les massant.

Regardez vers le haut, et massez doucement avec le doigt la paupière inférieure.



Regardez ensuite vers le bas et massez légèrement la paupière supérieure.

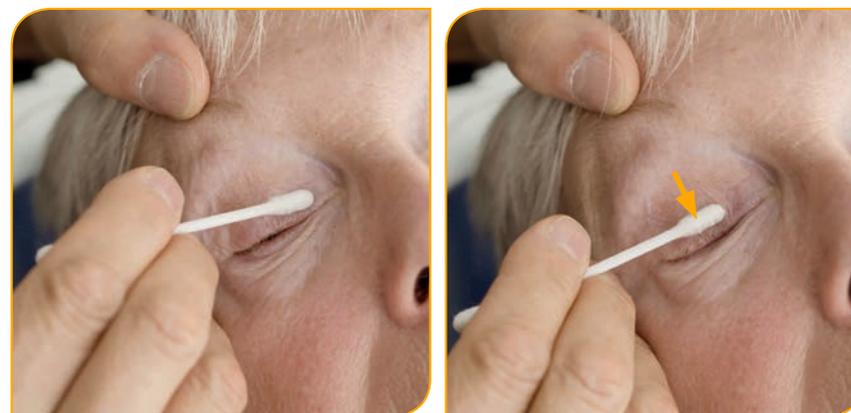


Vous pouvez également procéder à un massage un peu plus vigoureux à l'aide d'un coton-tige.

Regardez vers le haut, et massez le bord de la paupière inférieure avec le coton-tige.



Regardez ensuite vers le bas et massez la paupière supérieure avec le coton-tige.



4. NETTOYER LES PAUPIÈRES APRÈS LE MASSAGE

Après avoir massé les paupières, vous pouvez à nouveau nettoyer le bord des paupières avec les compresses Blephaclean.

5. INSTILLER DES LARMES ARTIFICIELLES SI NÉCESSAIRE

Vous pourriez également avoir besoin d'instiller des larmes artificielles. Tirez légèrement la paupière inférieure vers le bas et regardez vers le haut.

Laissez tomber une goutte dans le cul-de-sac conjonctival inférieur de l'oeil, puis fermez les yeux. Veillez à ne pas toucher la surface de l'oeil ou les paupières avec le flacon.



Résumé des traitements disponibles pour la blépharite*

Il est préférable de toujours suivre les conseils de votre professionnel de santé

BLEPHACLEAN®: hygiène quotidienne des paupières ou en cas d'inflammation des paupières comme la blépharite

- 2x/jour (matin et soir), pendant 3 semaines, suivi de 1x/jour pendant 3 mois

BLEPHAGEL®: considérer en cas de croûtes persistantes

- 2x/jour (matin et soir)

BLEPHASOL®: considérer comme solution rentable

- 2x/jour (matin et soir)

BLEPHADEMODEX®: le *Demodex* n'est pas éliminé par les systèmes de nettoyage quotidiens

- Indiqué:
 - en présence de pellicules cylindriques (manchons) à la base du cil
 - lorsque le traitement conventionnel de la blépharite échoue ⁽¹⁾
 - dépendant de la sévérité, à utiliser 1 à 2 fois/ jour, matin et soir pendant 4 semaines

BLEPHASTEAM®: considérer en cas de glandes de Meibomius obstruées

- 10 minutes par traitement

* Voir information produits Blephaclean, Blephagel, Blephasol, Blephademodex, Blephasteam
(1) Zhao et al., 2012

**Cette brochure
au format
numérique ?**



www.traiterblepharite.be

**Le module sur
l'hygiène des
paupières au
format vidéo ?**



www.filmhygienepalpebrale.be

Cette brochure a été élaborée
en collaboration avec l'ophtalmologue Paul Jonckheere.

Images et photos : Dr Paul Jonckheere, Dr Rita Van Ginderdeuren,
Atlas of MGD (Pr. Benitez del Castillo)

VU: Théa Pharma
Serskampsteenweg 52 • B-9230 Wetteren
Tel. +32 9 365 77 40 • www.thea.be