

7 CONSEILS POUR MIEUX PRENDRE EN CHARGE VOTRE SÉCHERESSE OCULAIRE



1 Buvez au minimum un litre et demi d'eau par jour

Un apport hydrique suffisant est indispensable à une bonne sécrétion lacrymale. Un litre et demi d'eau par jour représente un minimum. Cette quantité doit être plus importante si l'atmosphère dans laquelle vous vivez ou travaillez est sèche ou surchauffée.



2 Limitez votre consommation de diurétique naturel

Une consommation excessive de café, de thé ou d'alcool par exemple, peut favoriser la sécheresse oculaire.



3 Humidifiez votre appartement

Vivre dans un environnement où l'air est sec augmente la consommation de larmes. Un humidificateur ou plus simplement quelques coupelles remplies d'eau disposées à proximité de vos radiateurs (jamais dessus) peuvent changer de façon significative le taux d'humidité de votre appartement. Ceci est particulièrement important en cas de chauffage électrique.



4 Évitez les courants d'air

Évitez les stations prolongées à proximité de bouches de chauffage et/ou d'aération. Lors des trajets en voiture, pensez à diriger systématiquement les flux d'air (chaud ou frais) vers le bas de l'habitacle.



5 Évitez le tabac et la fumée

Les raisons pour arrêter de fumer sont nombreuses, et la sécheresse oculaire en fait partie. Si vous n'arrivez pas à arrêter ou si vous ne fumez pas, évitez de séjourner dans des pièces enfumées.



6 Si vous êtes porteur de lentilles

Pensez à accorder une journée de repos à vos yeux. Eux aussi peuvent être fatigués ! Les lentilles augmentant la consommation de larmes, essayez, une journée par semaine, de ne pas utiliser vos lentilles et de remettre vos lunettes.



7 Si vous travaillez sur écran

Clignez des yeux et faites des pauses ! Et plutôt de nombreuses petites pauses (10 à 20 secondes les yeux fermés suffisent) que des pauses plus espacées et plus longues. Et n'oubliez pas : la télévision est un écran comme les autres...

L'application de ces quelques règles simples permet d'éliminer une grande partie des situations connues pour aggraver les manifestations de la sécheresse oculaire.