

Les yeux sont très exposés aux différents allergènes et irritants.

Que vous souffriez d'une pathologie des yeux ou pas, en prendre soin est important. L'idéal est d'éviter au mieux de les irriter.

Pour ce faire, voici quelques pistes afin de protéger vos yeux des irritations. Ces mesures n'ont pas pour but de remplacer les conseils de votre médecin, qui eux sont individualisés.

Les **irritants chimiques** :

- Le **tabac, tant actif que passif**, est très nocif pour les yeux et doit être évité.
- La **pollution** est aussi irritante et donc à éviter le plus possible (exemple : porter des lunettes de soleil pour courir lors de pics de pollution annoncés par les autorités).
- Les **vapeurs de produits de nettoyage, de peintures, de solvants, de pesticides, d'herbicides**, aussi **certain parfums** et **différentes fumées** (bougies, encens, etc), sont des irritants des yeux. Il est difficile de les éviter complètement, mais être le moins possible en contact avec, voire porter des lunettes pour s'en protéger d'une partie, peut aider. Surtout en cas d'exposition professionnelle et donc très répétée, les consignes de sécurité doivent être respectées. Des médecins du travail sont spécialistes de ces consignes et de leur adaptation à votre situation.

Les **irritants physiques** :

- L'exposition à l'**air très froid et / ou très sec** (chauffage, air conditionné) et le **vent**, irritent les yeux. Le port de lunettes peut aider à s'en protéger, et si ce n'est pas suffisant, l'utilisation de larmes artificielles est utile. L'humidification de l'air, par exemple en disposant une serviette légèrement mouillée sur le radiateur ou un verre d'eau sous le radiateur peut aider.
- Les **rayons du soleil** sont aussi des irritants oculaires, raison pour laquelle le port de lunettes de soleil adaptées à l'intensité des rayons UV (ville, voiture, mer, montagne, etc) est recommandé.

Certaines activités fatiguent les yeux :

- Les **activités qui requièrent une concentration visuelle importante** (ordinateur, télévision, lecture, etc). Cligner volontairement des yeux les aide à rester hydratés. Une pause de plus ou moins 5 minutes par heure aide aussi.
- La **distance de ce que vous fixer** devrait être de 50 cm, en particulier l'ordinateur. Le port de **lunettes** adaptées à votre vue est indispensable.

L'hygiène de vie :

- Elle est importante, pour fournir aux yeux tout ce dont ils ont besoin, en particulier au niveau alimentaire (vitamine A, etc). Le document « Prendre soin de sa santé » est dédié à l'hygiène de vie.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.