

COMMENTAIRE : COMMENT LE MASQUE DE PROTECTION PEUT ENTRAÎNER LA SÉCHERESSE OCULAIRE, ET COMMENT LA PRÉVENIR

Par Lyndon Jones, Université de Waterloo — Exclusivité de *Global News*
Publié le 23 août 2020, 9 h; mis à jour le 21 août 2020, 11 h 48

Les masques de protection aident à [réduire la transmission du coronavirus](#), ce qui a donné lieu à des mandats et à des [recommandations d'experts](#) en vue de leur utilisation dans les endroits où l'éloignement social est difficile. Dans un contexte de reprise après le confinement, le port du masque pendant de longues périodes dans des endroits comme les bureaux sera appelé à être de plus en plus pratiqué.

Bien que ces mesures de protection soient essentielles pour combattre la propagation de la COVID-19, un nouveau phénomène est en train d'émerger : [de plus en plus de personnes rapportent souffrir de sécheresse et d'inconfort aux yeux](#). Quelles preuves scientifiques appuient cette nouvelle réalité, qui est à risque et y a-t-il une solution?

Au cours des dernières années, nous avons acquis une bien meilleure compréhension de la sécheresse oculaire grâce aux travaux de nos collègues du [Centre for Ocular Research & Education \(CORE\)](#) de l'Université de Waterloo, de la [Tear Film and Ocular Surface Society](#) et d'autres chercheurs du monde entier. Ces connaissances fournissent une longueur d'avance dans nos efforts pour jeter un éclairage sur ce nouveau problème.

COMPRENDRE LA SÉCHERESSE OCULAIRE LIÉE AU MASQUE

Le terme de sécheresse oculaire liée au masque (ou MADE en anglais, pour mask-associated dry eye) [a été décrit pour la première fois](#) en juin par un ophtalmologue qui avait remarqué une hausse d'incidents de ce type à son cabinet. Des observations complémentaires ont depuis été recueillies et une [analyse récente](#) a permis un examen plus approfondi du phénomène.

Les personnes souffrant déjà d'un trouble de sécheresse oculaire signalent une aggravation de leurs symptômes — ce qui est d'autant plus problématique pour des [dizaines de millions de personnes à travers le monde](#) qui souffrent déjà de ce problème. Simultanément, les patients ne présentant auparavant aucun symptôme de sécheresse oculaire signalent maintenant souffrir d'inconfort aux yeux et de vision variable pour la première fois, en particulier lorsqu'ils lisent ou utilisent des appareils numériques pendant de longues périodes.

L'ÉQUILIBRE DÉLICAT DE NOTRE FILM LACRYMAL

Au moment de gérer la sécheresse oculaire liée au masque, il convient de comprendre ce qu'est le film lacrymal, cette couche liquide qui recouvre la surface de l'œil. Ce tout petit volume de fluide, équivalant à un dixième d'une goutte d'eau, présente une [structure et une composition fort complexes](#). Le film lacrymal lubrifie la surface de l'œil et permet le roulement doux et confortable de la paupière à chaque clignement des yeux. Le déséquilibre permanent [du film lacrymal](#) entraîne le syndrome de l'œil sec.

L'œil devient endolori, sec et irrité. Il peut larmoyer et sembler rougi.

Il existe [de nombreuses causes de sécheresse oculaire](#), notamment des troubles liés à l'œil ainsi que des conditions de santé systémiques, l'âge, le sexe ou la prise de certains médicaments. [L'utilisation excessive des appareils numériques](#), [la mauvaise qualité de l'air intérieur](#) et la [pollution](#) peuvent toutes causer des symptômes de sécheresse oculaire. Les situations qui peuvent accélérer le phénomène d'évaporation du film lacrymal, par exemple les [bureaux climatisés](#) ou les ventilateurs d'automobiles, peuvent assécher rapidement et considérablement la surface de l'œil, et peuvent aggraver davantage les symptômes.

MASQUES, CIRCULATION DE L'AIR ET ÉVAPORATION

Les masques de protection [réduisent considérablement la diffusion de l'air émis par le nez et la bouche](#). Or, l'air expiré doit tout de même être dispersé. Si le masque [est mal fixé au visage, cet air est susceptible de circuler vers le haut](#). Cela [pousse un jet d'air](#) vers la surface de l'œil et crée des conditions qui accélèrent [l'évaporation du film lacrymal](#), comme une brise soutenue sur une peau mouillée.

Les porteurs de lunettes sont bien au courant de cette réalité, comme en témoigne [la buée sur les verres](#) qui se forme souvent lorsqu'il faut respirer sous un masque.

Lorsque le masque est porté pendant de longues périodes, cette évaporation répétée peut créer des [zones sèches sur la surface oculaire](#).

Des effets semblables ont été signalés avec les masques à [ventilation en pression positive continue](#) utilisés pour traiter l'apnée du sommeil. La sécheresse oculaire peut aussi se manifester lorsque du [ruban adhésif est utilisé pour](#) sceller le rebord supérieur du masque, car cela peut interférer avec le mouvement naturel de la paupière et empêcher le clignement complet de l'œil. [Le clignement incomplet peut diminuer la stabilité du film lacrymal](#).

QUI PEUT ÊTRE TOUCHÉ?

Outre les personnes souffrant déjà du syndrome de l'œil sec, ce sont tous les porteurs de masques qui pourraient se retrouver avec des yeux irrités de manière inexplicable. [Cela inclut les personnes âgées, chez qui les larmes sont naturellement moins efficaces](#).

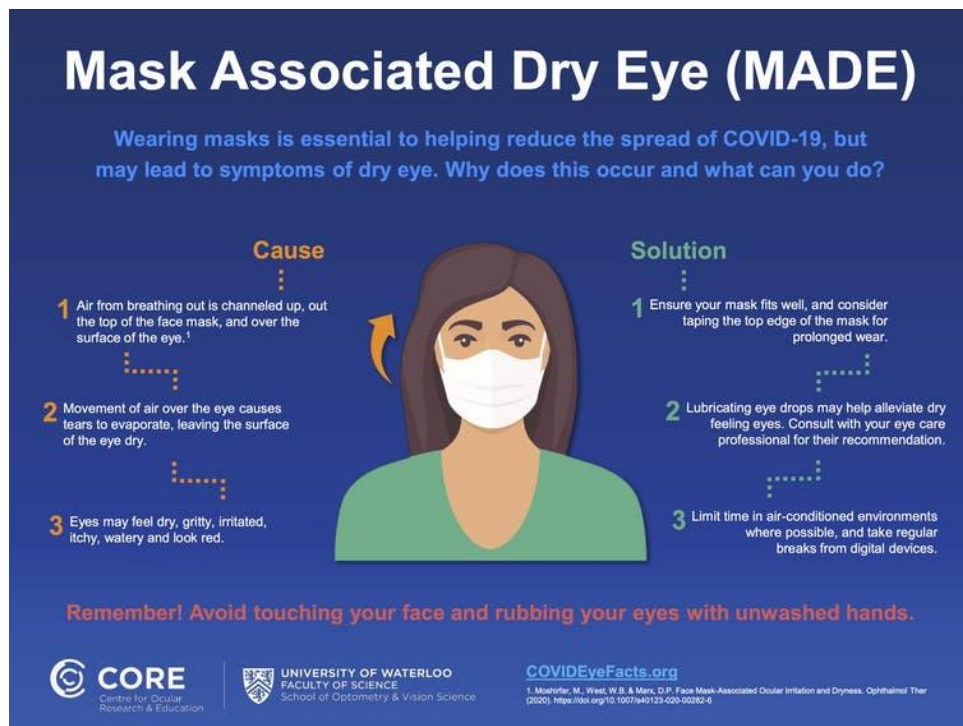
Un examen approfondi a permis de démontrer que [le port des lentilles cornéennes n'augmente pas le risque](#) de contracter la COVID-19, du moment que les individus observent de [bonnes mesures d'hygiène et de nettoyage](#). Cependant, [les lentilles cornéennes peuvent perturber le film lacrymal](#), rendant ainsi les porteurs plus susceptibles de souffrir de sécheresse oculaire liée au masque si l'air expiré accentue les effets sur la stabilité du film lacrymal.

L'utilisation prolongée du masque de protection dans des lieux climatisés peut aussi provoquer la sécheresse oculaire liée au masque. Il en va de même pour l'utilisation d'appareils numériques en portant le masque de protection — [une tendance à la hausse durant la pandémie](#).

Au-delà de l'inconfort, la sécheresse oculaire liée au masque présente un autre risque : elle peut encourager les gens à se frotter le visage et les yeux pour se soulager temporairement. La transmission du coronavirus est possible par la [bouche et le nez et, dans une moindre mesure, possiblement par les yeux](#). Le fait de porter les mains sales près du visage peut augmenter le risque de contracter l'infection. Raison de plus pour s'attaquer à la sécheresse oculaire liée au masque.

ALLÉGER LA SÉCHERESSE OCULAIRE LIÉE AU MASQUE

Plusieurs mesures simples peuvent aider à réduire les effets desséchants de la circulation verticale de l'air depuis le masque.



Sécheresse oculaire liée au masque

Le port du masque est essentiel pour aider à réduire la propagation de la COVID-19. Or, il peut entraîner des symptômes de sécheresse oculaire. Pourquoi cela se produit-il et que pouvez-vous faire?

Cause

1. L'air expiré est évacué par le haut du masque sur la surface de l'œil¹.
2. Le mouvement de l'air par-dessus l'œil entraîne l'évaporation des larmes, lesquelles quittent la surface de l'œil.
3. Vous pourriez ressentir une sensation de sécheresse, de granulosité, d'irritation, de démangeaison, de larmoiements ou de rougeur aux yeux.

Solution

1. Assurez-vous que votre masque est bien ajusté et songez à tapoter le haut du masque si vous le portez pendant une longue période.
2. Les gouttes de solution lubrifiante peuvent aider à alléger la sensation de sécheresse oculaire. Consultez votre professionnel des soins de la vue pour connaître ses recommandations.
3. Dans la mesure du possible, limitez le temps passé dans les lieux climatisés. Prenez régulièrement des pauses des appareils numériques.

Rappelez-vous de ne pas toucher votre visage et vous frotter les yeux sans vous être lavé les mains au préalable.

Sécheresse oculaire liée au masque : Pourquoi survient-elle et que pouvez-vous faire? (Karen Walsh, CORE, Université de Waterloo), fourni par l'auteur

Comme c'est le cas avec tout nouveau problème oculaire, il faut d'abord consulter un spécialiste des soins des yeux pour obtenir des conseils et exclure les autres causes possibles.

Ensuite, il faut s'assurer de [porter le masque de manière appropriée](#), en particulier [si vous portez des lunettes pour la vue ou des lunettes de soleil](#). Un masque bien ajusté, ou encore dont le rebord supérieur est fixé à l'aide de ruban adhésif, qui n'empêche pas le clignement des yeux, peut aider à orienter l'air expiré vers le bas. Cela aide à [prévenir la formation de buée sur les verres](#) et réduit la sécheresse oculaire liée au masque.

[Les gouttes de solution lubrifiante](#) peuvent aider à accroître le sentiment de confort. Les professionnels des soins de la vue peuvent recommander le meilleur type de solution en fonction de vos antécédents médicaux et des circonstances.

Limitez le temps passé dans des milieux climatisés ou venteux lorsque vous portez un masque, et prenez régulièrement des pauses de vos appareils numériques.

N'ABANDONNEZ PAS LE MASQUE!

Est-ce que le port du masque vaut la peine lorsqu'il est possible d'avoir à composer avec la sécheresse oculaire liée au masque? Absolument! Le masque demeurera incontournable dans un futur proche. En plus de l'éloignement physique et des mesures d'hygiène, le masque représente un élément essentiel de la lutte contre la propagation de la COVID-19.

La bonne nouvelle, c'est que nous comprenons pourquoi la sécheresse oculaire liée au masque se manifeste et comment la gérer. Le fait de rester alerte et de suivre quelques étapes simples peut aider à accroître le confort oculaire et à promouvoir le port approprié du masque. Cela nous permet en outre de faire un pas de plus dans la lutte contre la pandémie mondiale.

[Lyndon Jones](#), professeur, School of Optometry & Vision Science, [Université de Waterloo](#)