

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 79

**Artikel:** "J'ai les yeux qui pleurent"  
**Autor:** Milceva, Izabela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830600>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# « J'ai les yeux qui pleurent »

Avoir les yeux qui coulent tout seuls est gênant mais pas irrémédiable. Voici les gestes qui sauvent.



IZABELA MILCEVA,  
pharmacienne responsable BENU, Bellevaux (Lausanne)

Le larmoiement de l'œil est assez fréquent. Dans la plupart des cas, ce n'est pas un problème grave, mais il peut être assez gênant, pouvant occasionnellement troubler la vision et obliger ceux qui en souffrent à sécher régulièrement leurs larmes.

Cet excès est généralement dû à une sécheresse oculaire. Lorsque l'œil n'est pas suffisamment hydraté, le cerveau déclenche une surproduction de larmes, afin de combler ce manque. Ce réflexe n'est cependant pas suffisant pour rétablir une bonne hydratation. Ainsi, les yeux vont continuer de pleurer tant qu'ils ne sont pas assez lubrifiés. Et, à partir de 50 ans, ce problème est encore plus fréquent, car, avec le vieillissement, le film lacrymal a tendance à se détériorer.

Heureusement, ce n'est pas une fatalité. Des solutions simples peuvent aider à rétablir l'équilibre du film lacrymal. A commencer par l'hygiène de vie.

## NETTOYAGE ET ENVIRONNEMENT

Le premier conseil s'adresse surtout aux femmes: il faut éviter d'appliquer du mascara, des ombres ou de l'eye-liner sur la ligne des cils. Car le maquillage aggrave les symptômes de sécheresse. Pour les cas sévères, il convient même d'arrêter le maquillage pendant quelques jours et de commencer à privilégier des produits hypoallergéniques.

La sécheresse oculaire peut également être améliorée par un nettoyage quotidien des paupières, en massant légèrement à l'aide d'une ouate humidifiée avec de l'eau et du shampoing pour bébé ou des lingettes hypoallergéniques imbibées.

Encore plus simple et plus naturel, le clignement des yeux contribue à hydrater la surface de l'œil. N'hésitez donc pas à battre des cils autant que

possible, surtout devant les écrans, pour susciter la lubrification.

Pensez aussi à prendre l'air régulièrement, car le chauffage et la climatisation favorisent la sécheresse oculaire. N'oubliez cependant pas de protéger vos yeux en cas de vent ou de soleil, puisque ces éléments peuvent être agressifs pour les yeux.

## LARMES ARTIFICIELLES

Il est également possible de recourir à des larmes artificielles, qui se présentent sous forme de gouttes, en vente libre dans les pharmacies. L'application d'une goutte par œil, plusieurs fois par jour, permet de l'hydrater et d'augmenter son confort. Mais, si le larmoiement et l'inconfort persistent, il sera alors préférable d'utiliser des larmes artificielles avec des composants lipidiques, afin d'aider le film lacrymal à se régénérer.

L'utilisation d'une pommade ophtalmique peut aussi s'avérer utile, en complément des larmes artificielles. Celle-ci étant plus grasse, elle reste plus longtemps sur la surface de l'œil. En revanche, on recommande de l'appliquer au coucher, car la texture de la pommade peut brouiller la vue pendant plusieurs minutes.

Dans tous les cas, notez qu'il faut bien respecter le temps de conservation indiqué sur les emballages, puisque, passé ce délai, les produits ne sont plus stériles. En combinant ces différentes solutions, vos yeux ne pleureront plus que pour exprimer vos émotions.



Les yeux continueront de pleurer s'ils ne sont pas assez lubrifiés.