



## LA CONJONCTIVITE

### « oeil rouge »

#### QU'EST-CE QUE LA CONJONCTIVITE?

La conjonctivite est parfois appelée « l'œil rouge ». C'est une infection de la surface du globe oculaire et de l'intérieur de la paupière. La conjonctivite a plusieurs causes. C'est habituellement une infection due à un virus ou à une bactérie. Mais la conjonctivite peut aussi être causée par une allergie, par la pollution de l'air ou parce qu'on s'est trop frotté les yeux. La conjonctivite est courante chez les enfants. Cette infection est très contagieuse.

#### COMMENT SE MANIFESTE LA CONJONCTIVITE?

Habituellement, le blanc de l'œil devient rose ou rouge. La conjonctivite cause souvent de l'inconfort, y compris la sensation d'avoir « du sable dans l'œil », une sensation de brûlure ou une démangeaison. Il peut aussi y avoir beaucoup de larmes et du pus dans l'œil. S'il y a du pus, la personne infectée aura souvent les cils collés ensemble lorsqu'elle se réveille. Une débarbouillette imbibée d'eau tiède et appliquée doucement sur la zone infectée aidera à enlever les sécrétions formant une croûte.

#### LA CONJONCTIVITE EST-ELLE DANGEREUSE?

La conjonctivite est une infection bénigne. Elle ne représente pas une menace grave pour la santé. Elle disparaît souvent par elle-même au bout d'une semaine à dix jours. Cependant, elle peut parfois se transformer en une infection plus dangereuse. Consultez votre médecin si les symptômes de la conjonctivite persistent pendant plus de trois jours. Votre médecin saura s'il y a un problème et il pourra vous prescrire un onguent ou des gouttes ophtalmiques antibiotiques. Si votre enfant a une conjonctivite, votre médecin vous dira s'il peut retourner à l'école ou à la garderie, ou s'il doit rester à la maison (habituellement pendant un à trois jours). Votre enfant devra peut-être rester à la maison jusqu'à ce qu'il ait pris un antibiotique pendant une journée complète ou jusqu'à ce que les symptômes (sécrétions, douleurs) diminuent.

#### COMMENT SE TRANSMET L'INFECTION?

Cette infection est très contagieuse. La plupart du temps, elle se transmet par la main après un contact avec la zone infectée. Une personne avec une conjonctivite peut facilement infecter plusieurs membres de sa famille en quelques jours. Ceci se produit souvent lorsque la personne touche le pus ou les sécrétions de son œil puis touche une autre personne. L'infection peut aussi se transmettre si on touche la personne infectée puis si on se touche l'œil. Un adulte qui nettoie les yeux d'un enfant infecté peut également transmettre la conjonctivite s'il ne fait pas attention de bien se laver les mains après le contact. L'infection peut également se transmettre par un contact étroit, face à face, par exemple lorsqu'un parent serre un bébé contre lui.

#### QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

La conjonctivite est très contagieuse. Il est donc important pour votre enfant et pour tous les membres de votre famille de suivre des pratiques d'hygiène strictes pendant une période allant jusqu'à dix jours après le diagnostic ou tant que l'œil est rouge. Voici quelques bonnes règles à suivre :

- Ne frottez pas et ne touchez pas l'œil infecté. Si seulement un œil est infecté, faites encore plus attention de ne pas toucher l'autre œil. Lavez-vous les mains dès que vous avez touché les yeux ou le visage de la personne infectée.
- Lavez-vous les mains avec du savon plusieurs fois par jour.
- Toute sécrétion de l'œil infecté doit être enlevée en lavant la partie infectée deux fois par jour. Utilisez un mouchoir humide. Nettoyez l'œil en un seul mouvement, en partant du côté du nez et en allant vers l'extérieur. Asséchez avec un autre mouchoir. Faites attention de ne pas toucher l'œil non infecté.
- Lavez et essuyez les mains et le visage avec des serviettes en papier au lieu de serviettes et débarbouillettes en tissu. Si ce n'est pas possible, assurez-vous que personne n'utilise les serviettes et les débarbouillettes de la personne infectée.
- Lavez la literie et toutes les serviettes et débarbouillettes de la personne infectée séparément de la lessive des autres membres de la famille. Utilisez un détergent et l'eau la plus chaude possible. Il est encore préférable d'utiliser de l'eau bouillante.
- Une personne qui a une conjonctivite ne doit pas porter de lentilles de contact ni de maquillage pour les yeux jusqu'à ce que la rougeur, l'irritation et les sécrétions soient disparues. Lorsque l'infection est terminée, assurez-vous que les lentilles de contact et leur étui ont été nettoyés à fond avant de les utiliser de nouveau.

#### LES MÉDICAMENTS

Si votre médecin vous prescrit un onguent ou des gouttes antibiotiques, voici quelques conseils sur la façon de les utiliser :

- Pour les **gouttes ophtalmiques**, abaissez doucement la paupière inférieure pour former une « poche ». Ceci aidera à attraper les gouttes et préviendra le gaspillage. Vous pouvez aussi appliquer les gouttes directement sur le blanc de l'œil étant donné que cette partie est moins sensible que la pupille et l'iris (la partie colorée).
- Une seule goutte devrait suffire à chaque application. Conservez vos gouttes au réfrigérateur. Ainsi, la fraîcheur du médicament permettra à la personne de savoir tout de suite si la goutte a touché le globe oculaire.
- Après avoir appliqué la goutte, gardez la paupière fermée pendant une minute ou deux sans cligner des yeux. Ceci aide le médicament à agir efficacement.
- Il est plus difficile d'appliquer un **onguent** directement sur le globe oculaire. Appliquez-le plutôt sur les cils. Il finira par fondre et par atteindre l'œil. (C'est une bonne façon de faire avec un enfant difficile.)

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région ou avec votre médecin de famille.