



**Nyawira Mwangi**  
Directrice adjointe, responsable des enseignants, Kenya Medical training College, Nairobi, Kenya.



**Leah Kenan**  
Directrice de la prise en charge des patients, City Eye Hospital, Nairobi, Kenya.

# Comment utiliser votre médicament pour les yeux

Une fois que vous avez obtenu votre médicament oculaire, quelle est la procédure à suivre ?

## Avant de commencer

- 1 Rassemblez ce dont vous avez besoin : les médicaments, une serviette ou mouchoir en papier propre, un miroir, de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains (note : il est préférable de se laver les mains).
- 2 Lisez les instructions sur l'utilisation de chacun des médicaments. Ces instructions peuvent figurer sur le flacon, sur la notice ou sur une feuille qui vous a été remise à l'hôpital ou à la pharmacie.
- 3 Si vous utilisez un collyre, un gel et/ou une pommade, utilisez-les dans l'ordre suivant : d'abord le collyre, puis le gel, et ensuite la pommade.
- 4 Si un médicament est destiné à traiter la paupière, il doit être administré sur la paupière et non dans l'œil.
- 5 N'instillez pas de médicament dans un œil blessé. Rendez-vous au centre ophtalmologique dès que possible pour faire examiner le traumatisme oculaire.
- 6 Si l'œil présente un écoulement, nettoyez-le à l'aide de lingettes de coton stériles trempées dans de l'eau bouillie et refroidie ou de l'eau en bouteille avant d'instiller le médicament.

## Préparation

- 1 Enlevez vos lunettes si vous en portez.
- 2 Lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-les à l'aide d'une serviette en papier. Il est préférable de se laver les mains, mais si cela n'est pas possible vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains.
- 3 Si vous portez des lentilles de contact, retirez-les, sauf si votre médecin vous a demandé de les garder pendant l'instillation.
- 4 Placez un mouchoir ou une serviette en papier propres tout près de vous.
- 5 Si le médicament est un collyre, agitez doucement le flacon.
- 6 Retirez le bouchon et placez-le sur le mouchoir ou la serviette en papier. Évitez de toucher la pointe du flacon. Veillez à ce que le flacon/le tube et le bouchon restent propres.

Si vous instillez vous-même les gouttes :

- 1 Penchez la tête en arrière, ouvrez les deux yeux et regardez vers le plafond. Posez votre regard sur un point fixe du plafond. Ne clignez pas des yeux et ne vous essuyez pas les yeux.
- 2 Avec le pouce et l'index, abaissez la paupière inférieure pour exposer le cul-de-sac conjonctival inférieur (la « poche » où vous allez instiller le médicament). Vous pouvez vous placer devant un miroir ou demander à quelqu'un de tenir pour vous un miroir de petite taille.

Ouverture du flacon de collyre. KENYA

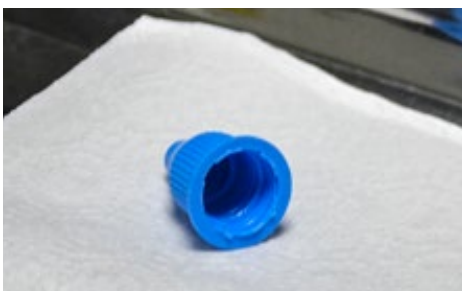


© FREDERICK MWANGI CITY EYE HOSPITAL CC BY-NC-SA 4.0

- 3 Tenez le flacon compte-gouttes ou le tube entre le pouce et l'index de votre autre main. (Si vous vous faites aider, la personne peut prendre le flacon ou le tube et instiller les gouttes ou appliquer la pommade.)
- 4 Positionnez le flacon compte-gouttes de façon à ce que la pointe soit directement au-dessus du cul-de-sac conjonctival inférieur.
- 5 Veillez à ce que la pointe du flacon ne touche pas l'œil, les paupières ou les cils pour ne pas contaminer le médicament.
- 6 Pressez doucement le flacon ou le tube pour instiller le collyre (une seule goutte) ou appliquer le gel dans le cul-de-sac conjonctival, en vous conformant aux instructions. Évitez que le médicament n'entre en contact avec la cornée, car cette dernière est très sensible.

## Comment instiller la dose qui convient

- 1 Vous pouvez sentir la goutte, le gel ou la pommade lorsqu'ils entrent en contact avec l'œil, surtout si le médicament a été conservé au réfrigérateur.
- 2 L'instillation est réussie si vous sentez le médicament dans l'œil ou sur le bord de la paupière. Il n'est pas nécessaire d'instiller plus d'une goutte. La goutte peut déborder sur votre joue ; cela n'est pas un problème, pourvu que vous sentiez qu'elle est d'abord tombée dans votre œil.
- 3 Si le médicament tombe sur votre visage, sur votre vêtement ou sur le sol, mais pas dans l'œil, recommencez l'instillation.
- 4 Après avoir instillé la goutte, fermez légèrement les paupières pendant quelques secondes (jusqu'à une minute) tout en appuyant légèrement avec votre doigt sur le coin interne de l'œil, le plus près du nez. Cette zone s'appelle le canthus et c'est là que se trouvent les canaux lacrymaux (qui se présentent sous forme de petits trous). Cela évite que le médicament ne s'écoule dans le nez et améliore ainsi l'absorption du médicament là où il est le plus nécessaire, c'est-à-dire dans l'œil. Essayez de ne pas cligner des yeux.
- 5 Si des gouttes s'écoulent de vos paupières fermées, épongez le contour de vos yeux à l'aide d'un mouchoir ou d'une serviette en papier propres pour enlever l'excédent.
- 6 Répétez ces étapes pour l'autre œil le cas échéant.
- 7 Si vous devez instiller plusieurs types de collyre, attendez 5 à 10 minutes entre chaque médicament.
- 8 Lavez-vous les mains à l'eau et au savon lorsque vous avez terminé.



Positionnement correct du bouchon sur la serviette en papier propre.



Positionnement du patient.



Instillation du collyre dans le cul-de-sac conjonctival inférieur.

© FREDERICK MWANGI CITY EYE HOSPITAL CC BY-NC-SA 4.0