



C'est un peu cracra : Mais pourquoi donc a-t-on parfois du caca d'œil ?

CROTTES SECRETES - Petite usine sur pattes, le corps humain produit toute une variété de crottes (*Anissa Boumediene* - source 20minutes)

Attention à la conjonctivite si vous vous frottez les yeux avec les mains sales pour déloger votre — *Mabel Amber / Pixabay*

- Perçues comme sales, toutes les crottes (ou presque) ont pourtant leur utilité. Élimination, filtration ou encore hydratation : chacune joue son rôle pour assurer la bonne marche de l'organisme.
- Connaissez-vous les vertus des crottes de nez, l'utilité du cérumen ou encore la quantité d'excréments qu'on élimine dans une vie ?

Cet été, *20 Minutes* vous dévoilent tous les secrets des crottes. Et aujourd'hui, c'est en plein dans l'œil.

C'est généralement le signe d'une personne qui sort du lit, ou d'une conjonctivite peu ragoûtante. Des petites crottes, il arrive fréquemment que l'on en ait au coin des yeux au réveil. Et celles et ceux qui sont sujets aux conjonctivites produisent plus de « caca d'œil » que les autres.

Est-ce grave ? Saviez-vous que la qualité de vos larmes est très importante pour le confort de vos yeux ? Et comment les nettoyer, ses yeux, quand ils sont tout crottés ?

De quoi les crottes des yeux sont-elles composées ?

« La surface de l'œil est recouverte en permanence par des larmes, explique le Pr Jean-François Korobelnik, chef du service d'ophtalmologie au CHU de Bordeaux et ancien président de la Société française d'ophtalmologie. Elles sont composées d'eau, mais aussi de corps gras produits par les glandes de Meibomius, des glandes sébacées situées dans l'épiderme des paupières ». Quand la chassie (son nom savant) – ce liquide un peu visqueux – sèche et s'agglomère, il ressemble alors à de petites crottes qui se logent au coin interne des yeux.

Et « en cas d'infection ou d'inflammation de l'œil, la composition des larmes est modifiée, poursuit l'ophtalmologiste. Par exemple, en cas de conjonctivite, qui peut être allergique, virale, bactérienne, les sécrétions lacrymales contiennent également des débris de cellules inflammatoires. C'est ce qui fait que les sécrétions vont s'accumuler sur les paupières au niveau des cils ou au niveau du coin interne de l'œil, complète le Pr Korobelnik. Il n'y a pas de critère de gravité à la présence de ces sécrétions, mais s'il y a des symptômes visuels ou des agrégats importants de sécrétions, il faut consulter un ophtalmologiste pour un examen de la surface oculaire ».

A quoi ça sert ?

« Les corps gras produits par les glandes de Meibomius entrent dans la composition du film lacrymal et évitent que les larmes ne s'évaporent et ainsi protègent les yeux d'une sécheresse très inconfortable, expose le Pr Korobelnik. Les larmes permettent à la surface de l'œil, la cornée, de rester mouillée en permanence et transparente. S'il n'y en a pas assez, la surface de la cornée s'abîme et cela peut provoquer une infection ou une inflammation à la surface de l'œil. D'où l'importance d'avoir des larmes de bonne qualité pour assurer la bonne hydratation des yeux. C'est pourquoi, chez les personnes qui ne produisent pas assez de larmes et qui souffrent donc de sécheresse oculaire, la prescription de larmes artificielles est de rigueur pour retrouver du confort ».

Comment les nettoyer ?

Au quotidien, avec un gant mouillé à l'eau chaude, en faisant sa toilette le matin, « ou avec du sérum physiologie et un collyre prescrit par un spécialiste en cas d'affection de l'œil », précise le Pr Korobelnik.

Et alors que la pandémie de Covid-19 est encore loin d'être terminée, il ne faut pas oublier le respect des gestes barrières au quotidien. « Il faut se laver les mains, et pas seulement en période de coronavirus, insiste l'ophtalmologiste. Tout un tas d'autres virus s'attrapent par les mains et peuvent nous contaminer par la conjonctive, par la surface de l'œil. Les conjonctivites virales sont assez redoutables, en particulier chez les enfants, donc il faut respecter les règles d'hygiène de base. Les maladies virales sont des maladies de contact : si quelqu'un qui a une conjonctivite virale se frotte les yeux et touche une poignée de porte, que vous touchez cette poignée puis vos yeux, vous attrapez sa conjonctivite ».

Or, on se frotte les yeux un nombre incalculable de fois tout au long de la journée, et si l'on a les mains sales, ce geste anodin devient un geste contaminant.

Le caca d'œil en chiffre

Zéro ! Les jeunes parents l'auront peut-être remarqué : un nouveau-né pleure parfois beaucoup, de manière sonore, mais sans larme. Si des larmes de crocodile roulent sur ses joues quelques mois après sa naissance, durant ses premières semaines de vie, un bébé n'a pas encore des glandes lacrymales totalement formées, ce qui explique ses premiers pleurs « à sec ».

Vos cacas d'œil et vous

« Je sais que les petites crottes au coin des yeux ne sont pas sales, j'en ai moi-même parfois le matin en me réveillant, confie Sarah. Mais voir quelqu'un qui en a en pleine journée, avec parfois encore la trace d'une petite larme qui a séché dans son sommeil, c'est quand même le signe que la personne ne se lave pas le visage. Du coup, je trouve ça crade ! Et je suis bien contente d'avoir l'excuse en béton des gestes barrières, ça me donne enfin une raison valable pour ne pas faire la bise aux cracras ».

L'info insolite

« Parfois, il arrive que certaines personnes ne produisent pas assez de larmes, et d'autres souffrent de maladies rendent l'œil sec, ce qui déséquilibre le film lacrymal, indique le Pr Korobelnik. En cas de sécheresse oculaire, on peut prescrire des larmes artificielles, qui vont lubrifier et protéger l'œil ». Mais il existe un traitement un peu plus surprenant destiné à celles et ceux qui ont les yeux trop secs. Il s'agit d'un implant, testé par les chercheurs de l'université américaine de Stanford. Placé près des glandes lacrymales, il leur envoie de petites impulsions électriques qui stimulent la production de larmes.

Plus bizarre encore (et à ne surtout pas reproduire !), un artiste argentin a décidé d'exprimer sa créativité avec ses larmes, qui lui servent de peinture pour ses toiles



C'est un peu cracra : Les crottes de nez, certains les roulent, d'autres les mangent, mais à quoi ça sert ?

Vous n'êtes pas les seuls, même David Beckham ne résiste pas à l'envie de se décrotter le nez. — *Runting/D'Antal / Rex F/REX/SIPA*

- Perçues comme sales, toutes les crottes (ou presque) ont pourtant leur utilité. Élimination, filtration ou encore hydratation : chacune joue son rôle pour assurer la bonne marche de l'organisme.
- Connaissez-vous l'utilité du cérumen, ou encore la quantité d'excréments qu'on élimine dans une vie ?

« Ne mets pas tes doigts dans ton nez ! » Parmi les commandements fréquemment répétés aux enfants par leurs parents, celui de ne pas se décroter le nez figure en bonne place. C'est comme ça, les petits adorent le trifouiller. Mais aussi une partie des plus grands.

Mickey, boulettes ou encore « mouquille » comme on dit chez les Ch'tis, peu importe le nom que l'on donne à notre production nasale, trop nombreux sont celles et ceux qui adorent les rouler entre les doigts. Mais est-ce sans risque de se décroter le nez ? Et d'ailleurs, qu'y a-t-il dans une crotte de nez ?

De quoi sont composées les crottes de nez ?

Avant de sécher sous forme de crottes, le mucus nasal est plutôt « aqueux et visqueux. Il est synthétisé par les glandes situées dans la muqueuse nasale, ce sont des glandes assez voisines des glandes salivaires et lacrymales », explique le Dr Nicolas Boulanger, médecin ORL. En cas de rhume, de maladies virales de l'hiver ou encore d'allergie, la production de mucus s'emballe et on se transforme en usine à morve. « Dans la muqueuse nasale, il y a donc des glandes, qui forment des petits sacs chargés de sécrétions, dont la production est régulée par le système nerveux, précise l'ORL. En cas d'atteinte virale, le virus va tuer les cellules, et va, de manière schématique, faire exploser ces petits sacs, donc on a le nez qui coule et qui est bouché ».

Et les crottes de nez, c'est la même chose en version séchée ? « Pas tout à fait. Elles sont composées des grosses particules présentes dans l'air que l'on respire tout au long de la journée, mêlées à un peu de mucus séché ».

Sinon, vous n'avez jamais remarqué que ce que beaucoup qualifient de « morve » ressemble étrangement à du blanc d'œuf ? Cela tient à la composition du mucus nasal, un savant mélange à base d'eau et d'enzymes aux propriétés antibactériennes. Et notamment le lysozyme, que l'on retrouve dans d'autres sécrétions telles que les larmes et la salive, mais aussi dans... le blanc d'œuf. Eureka !

A quoi servent-elles ?

« Le nez a une fonction respiratoire et une fonction olfactive, indique le Dr Boulanger. Dans leur fonction respiratoire, les sécrétions nasales ont pour rôle d'humidifier et de réchauffer l'air afin de le préparer pour une meilleure oxygénation pulmonaire.

C'est pour cela que si vous faites une séance de sport, l'entraîneur vous dira "inspirez par le nez, expirez par la bouche". **En respirant par le nez, le passage de l'oxygène vers les poumons sera de meilleure qualité** ». Mais le mucus nasal a d'autres propriétés. « La surface de la muqueuse nasale, à l'intérieur du nez, est tapissée de cils. Ces cils "battent" et captent ainsi les particules étrangères que l'on respire, et vont ensuite les dégrader. Les mucosités s'écoulent sur ces cils et forment un "tapis", une couche de muqueuse gluante qui va venir piéger les particules de l'air et faire barrière à la pénétration des virus et bactéries : c'est un filtre ».

Ces particules se retrouvent donc prises au piège dans notre mucus nasal. Ainsi, celles et ceux qui vivent en zone urbaine remarqueront en se mouchant que leur production est parfois tachée de noir. C'est dû, entre autres, aux particules de pollution présentes dans l'air.

Comment les nettoyer ?

Si on a le nez congestionné par un trop-plein de mucus ou de crottes, le plus simple reste de se moucher dans un mouchoir en papier, « pas directement avec le doigt, insiste l'ORL. Sinon, on risque d'y déposer les bactéries qu'on a sur les doigts, comme des staphylocoques dorés, par exemple ». Si votre « production » est vraiment abondante ou coriace, on fait comme avec les bébés : « on se nettoie le nez avec du sérum physiologique, qui est le liquide le plus compatible, et pas simplement à l'eau claire, prescrit le Dr Boulanger. Mais les gens ont plutôt tendance à utiliser des petites dosettes ou des sprays à base d'eau de mer, ce qui n'est pas efficace parce qu'il faut de plus

grands volumes. Pour un bon lavage de nez, il faut utiliser une seringue d'au moins 20 millilitres de sérum physiologique, que l'on fait couler par une narine et s'écouler par l'autre ».

Les crottes de nez en chiffre

Chaque jour, un adulte respire en moyenne 10.000 litres d'air ! Pour le filtrer, le nez fabrique quotidiennement entre 1 et 2 litres de mucus nasal. On vous l'a dit, que le corps était une vraie usine à crottes ! Une grande partie de cette production est acheminée vers la gorge par les cils qui tapissent la muqueuse nasale. En pratique, on l'avale et il se retrouve dans l'estomac, qui se chargera d'atomiser les microbes dont il est chargé.

Et vous, les crottes de nez ?

« Je ne peux pas m'empêcher de me décroter le nez, à la maison, au boulot, dans la rue, en terrasse, c'est comme un réflexe incontrôlable, confie Paul, la trentaine. Je ne sais pas combien de fois je le fais, c'est inconscient et conscient à la fois, mais si on me disait que c'est plusieurs dizaines de fois par jour, ça ne m'étonnerait pas ! Pour le plus grand écœurement de ma femme, qui me lance des regards noirs quand je me décrocte le nez en sa présence. Elle me dit : "Arrête ! T'es vraiment un porc" ». Une habitude pas très glam appelée rhinotillexomanie (mot compte triple au Scrabble !).

L'info insolite :

Vous avez vu (ou vous vous souvenez), les enfants adorent manger leurs crottes de nez ! Tout comme certains indéliçats que l'on repère dans les transports, ou au feu rouge, au volant de leur voiture (on vous voit, messieurs). Même le pape François, mal planqué derrière un hublot, ne résiste visiblement pas à l'envie de manger un petit Mickey.

Il s'agit là de mucophages, littéralement ceux qui mangent leur mucus, ou crottes de nez. Ce n'est pas rare, puisqu'une personne sur 70 mangerait ses crottes de nez. Eh bien ce geste, que l'on pourrait qualifier de franchement dégueu, pourrait s'avérer être bon pour la santé. Des travaux très sérieux, menés par le Pr Scott Napper, professeur de biochimie à l'université de Saskatchewan, au Canada, ont démontré le rôle protecteur sur le système immunitaire que jouent les crottes de nez ingérées. « Quand le mucus arrive dans les intestins, il fonctionne comme un vaccin qui renforce l'immunité, expose-t-il. Alors, si vous éprouvez une irrésistible envie de vous décroter le nez et de manger le fruit de cette chasse, écoutez-vous ».

Comment ça marche ? On l'a dit plus tôt, « le nez est un filtre dans lequel de nombreuses bactéries sont collectées, confirme le Pr Friedrich Bischof, un spécialiste autrichien des poumons, qui a lui aussi étudié les vertus du mucus nasal. Manger les crottes que vous retirez de votre nez est un excellent moyen de renforcer le système immunitaire du corps ». Mais n'y voyez pas pour autant une invitation à la mucophagie !