

Informations générales sur l'hygiène des paupières

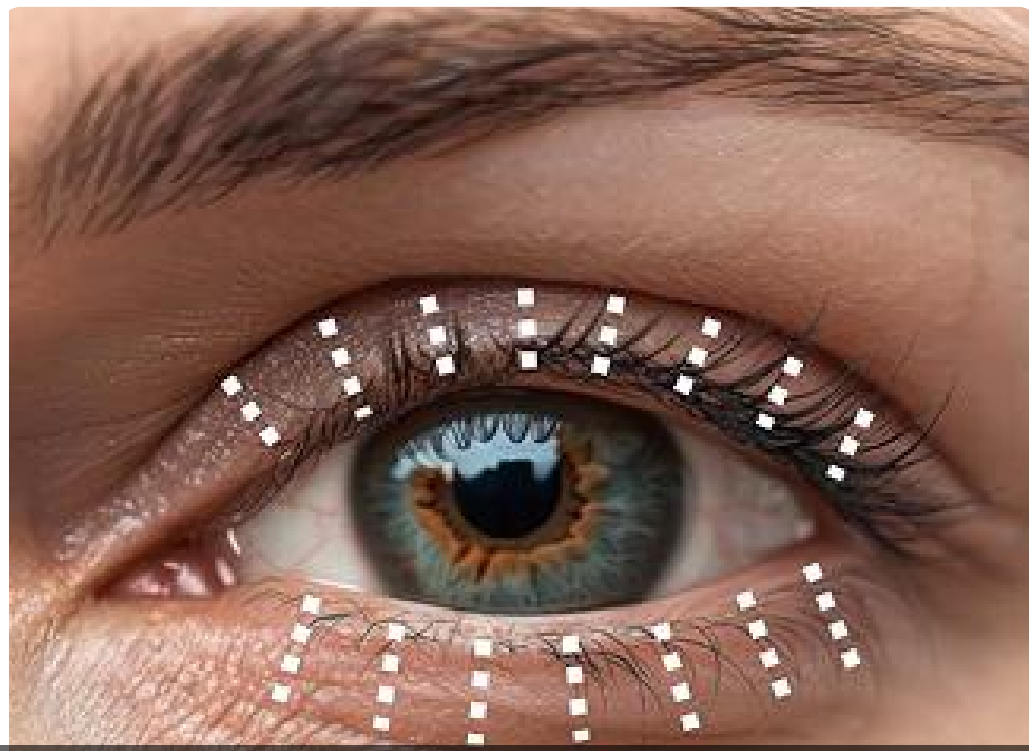


Schéma des glandes de Meibomius

CONTEXTE L'hygiène des paupières peut être indiquée pour divers problèmes oculaires, notamment certaines formes de sécheresse oculaire. L'une des principales causes de sécheresse oculaire est une production insuffisante de lipides par les glandes de Meibomius, situées dans les paupières supérieures et inférieures et dont les canaux s'ouvrent sur le bord libre des paupières. Si ces canaux se bouchent, le composant lipidique nécessaire au film lacrymal ne peut plus être fourni. Cela peut entraîner une gêne à la surface de l'œil et une inflammation du bord libre des paupières. **Une hygiène quotidienne des paupières** peut aider à ramollir les squames et les croûtes et à déboucher les glandes obstruées. Pour des conseils personnalisés, consultez un ophtalmologiste.

1. Chaleur humide pendant 5 à 10 minutes

Appliquez un **gant de toilette propre** ou des compresses de coton imbibées d'eau chaude sur vos yeux fermés pendant **5 à 10 minutes**. Cela permet de fluidifier les sécrétions accumulées dans les glandes obstruées.

Conseil: L'eau doit être chaude, mais rester confortable et ne pas risquer de brûler la peau. Si les compresses refroidissent, réchauffez-les et poursuivez l'application. Si vous préférez la chaleur sèche, vous pouvez également utiliser un masque chauffant pour les yeux.

2. Massage manuel des paupières

Massez délicatement vos paupières avec des doigts propres, en effectuant toujours des mouvements vers la racine des cils. **Sur la paupière supérieure**, effectuez des mouvements répétés **de haut en bas**, et **sur la paupière inférieure, de bas en haut**. Cela ouvre les glandes sébacées le long de la racine des cils et favorise l'évacuation des sécrétions. Enfin, massez du coin externe vers le coin interne de l'œil pour aider à drainer l'excès de sébum par les canaux lacrymaux.

Conseil: Veillez à masser toute la largeur de la paupière. Vous pouvez également utiliser des cotons-tiges pour effectuer le massage.

3. Nettoyage du bord des paupières

Pour terminer, **nettoyez les paupières, le contour des paupières et les cils à l'aide de compresses humides, de cotons-tiges ou de lingettes nettoyantes pour les paupières**. Évitez tout contact direct avec les yeux afin de prévenir les irritations. Après le nettoyage, vous pouvez utiliser un spray oculaire spécifique pour apaiser et soulager les paupières irritées.

Conseil: **Ne nettoyez pas** l'intérieur des paupières, mais uniquement l'extérieur, au niveau des cils et du bord libre des paupières. Utilisez un mouchoir ou un coton-tige propre pour chaque œil.

Note concernant les cosmétiques (ex.: mascara, eyeliner, crèmes): utilisez-les avec modération. En cas d'intolérance ou d'hypersensibilité du contour des yeux, privilégiez les cosmétiques naturels. Évitez d'appliquer des produits sur le bord des paupières afin de ne pas obstruer les glandes de Meibomius.

