



Comment soigner mes paupières



**Hôpital ophtalmique
Jules-Gonin**

Service universitaire d'ophtalmologie
Fondation Asile des aveugles

Un don pour la vue, un don pour la vie.
CCP 10-2707-0

www.ophtalmique.ch

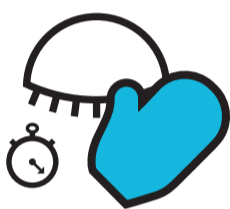
Illustrations: Christophe Rochat, Espace des inventions
© 2020 Hôpital ophtalmique Jules-Gonin, Lausanne

Les soins d'hygiène quotidiens et irréprochables des paupières sont indispensables pour éviter ou atténuer des inflammations (blépharite, chalazion, orgelet)



1. Lavez-vous bien les mains ou désinfectez-les avec une solution hydro alcoolique

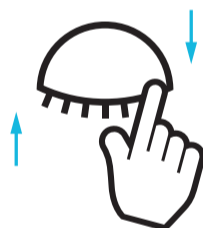
2. Mettez un gant de toilette propre sous l'eau chaude (non brûlante)



3. Appliquez sur les paupières entre 5 à 10 minutes (remettre sous l'eau chaude dès que la température du gant de toilette s'abaisse)

4. Avec les doigts, massez les paupières inférieures vers le haut et les paupières supérieures vers le bas.

Il est important de bien masser jusqu'aux cils



5. Lavez-vous bien les mains ou désinfectez-les avec une solution hydro alcoolique

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter la policlinique au +41 21 626 83 03