



# 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](http://www.ophtalmique.ch)

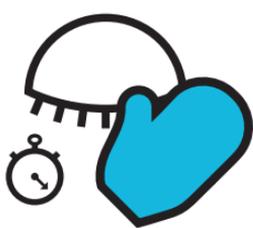
Illustrations: Christophe Rochat, Espace des inventions  
© 2020 Hôpital ophtalmique Jules-Gonin, Lausanne

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

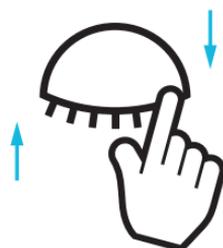
**2.** Mettez un gant de toilette propre sous l'eau chaude (non brûlante)



**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