

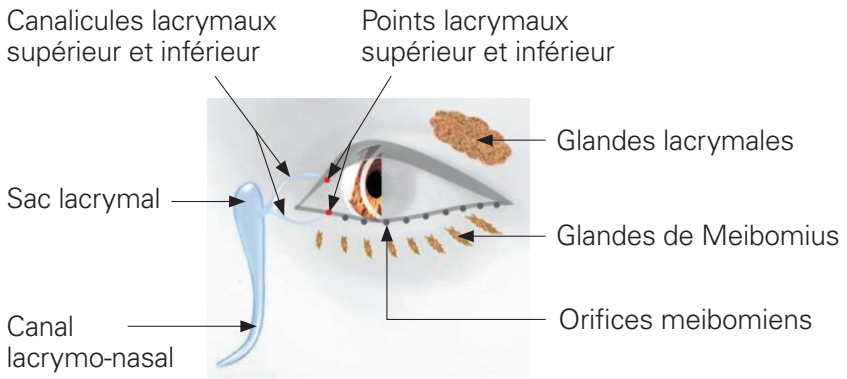
HYGIÈNE DES PAUPIÈRES

Des réponses à vos questions



Introduction

Les paupières sont de fines peaux qui protègent l'œil des agressions comme la poussière. Elles permettent également de répartir les larmes sur la cornée (partie transparente de l'œil située devant l'iris et la pupille) lorsque les yeux se ferment pendant les clignements ou le sommeil. Les paupières nettoient et gardent ainsi la cornée humide et transparente. Elles sont formées de cartilage très fin (tarse) et de muscles qui permettent de les lever et de les abaisser (clignements).



À qui cela s'adresse-t-il ?

Maintenir une bonne hygiène des paupières est primordial pour les personnes souffrant d'infection ou d'inflammation des yeux ou des paupières. Cependant, cela est également bénéfique à tout le monde de manière préventive.

Si vous souffrez d'un problème ophtalmologique, en particulier de la cornée, ou avez subi une opération, demandez l'avis de votre ophtalmologue avant de commencer ces soins.

Pourquoi maintenir une bonne hygiène des paupières ?

L'hygiène des paupières permet de :

- ▶ calmer ou éviter une irritation de la surface de l'œil
- ▶ assurer le bon écoulement des larmes en débouchant les glandes situées dans le cartilage des paupières
- ▶ entretenir la fonction des glandes de Meibomius pour éviter leur obstruction.

Il s'agit d'un bon moyen pour prévenir certaines infections et inflammations telles que :

- ▶ **chalazion.** Kyste bénin dû à une inflammation des glandes de Meibomius et à un épaissement de leurs sécrétions huileuses. Ainsi, leur écoulement est bloqué et l'orifice des glandes se bouche (lire la brochure « Le chalazion et ses traitements »).
- ▶ **orgelet.** Infection de la racine d'un cil.
- ▶ **blépharite.** Inflammation de la paupière qui touche les cils. Ses symptômes se manifestent par une sensation de démangeaison et la formation de croûtes.
- ▶ **conjonctivite.** Inflammation ou infection de la membrane qui couvre le blanc de l'œil ainsi que de l'intérieur de la paupière.
- ▶ **syndrome de l'œil sec.** Affection de l'œil qui survient lorsque celui-ci n'est plus suffisamment humidifié et devient sec (lire la brochure « Le syndrome de l'œil sec »).

? LE SAVIEZ-VOUS

Les glandes de Meibomius sont situées dans le cartilage des paupières et produisent des lipides (graisse) qui rentrent dans la composition des larmes et retardent leur évaporation. Les larmes sont indispensables à une bonne vue, car elles nourrissent l'œil, le nettoient, protègent sa surface et évitent son dessèchement.

Conseils

Quelles sont les trois étapes d'un soin des paupières?

Effectuez dans l'ordre les étapes suivantes en veillant à avoir toujours les mains propres :

Application de chaleur

Appliquez une source de chaleur à l'aide d'eau chaude du robinet afin de fluidifier les sécrétions huileuses anormalement solides contenues dans les glandes de Meibomius.

Pour cela :

- ▶ fermez les yeux et laissez reposer sur vos paupières un gant de toilette humide pendant au moins quatre minutes (il garde mieux la chaleur qu'une compresse)
- ▶ n'hésitez pas à tester la température de l'eau avec votre coude : elle est à 38°C si elle vous semble chaude mais pas brûlante après 5 à 10 secondes d'exposition.

Vous n'avez pas besoin de recourir à de l'eau stérile ou à des compresses de thé ou de camomille. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à utiliser un masque chauffant. Demandez conseil à votre ophtalmologue.

Massage

Massez doucement vos paupières en exerçant de légères pressions sur toute leur longueur pour expulser les sécrétions.

Effectuez ce massage en allant du coin interne de l'œil vers le coin externe.

Massez la paupière supérieure
du haut vers le bas



Massez la paupière inférieure
du bas vers le haut



Nettoyage

Pour terminer le soin :

- ▶ humidifiez légèrement un coton-tige ou un disque de coton à démaquiller
- ▶ gardez l'œil ouvert et passez délicatement le coton-tige le long de la base des cils, en effectuant ce geste de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur.



Questions fréquentes

À quelle fréquence faut-il effectuer un soin des paupières ?

Afin d'être efficace, il doit être réalisé au minimum deux fois par jour (matin et soir). Si vous ressentez une gêne importante, n'hésitez pas à le faire plus souvent. Si vous avez des collyres à instiller, commencez par l'hygiène des paupières et appliquez vos gouttes ensuite.

Que pouvez-vous faire en plus de ce soin ?

Afin d'améliorer votre confort et diminuer le risque d'infection, il est conseillé de :

- ▶ vous laver consciencieusement les mains avant et après avoir touché vos yeux
- ▶ adopter une bonne hygiène de vie en vous hydratant suffisamment et en préférant une alimentation équilibrée
- ▶ éviter de vous frotter les yeux et les facteurs aggravants comme le tabac, le stress, la climatisation, l'air sec ambiant, l'abus d'écran, les rayons du soleil, etc.
- ▶ porter des lunettes de soleil (les plus couvrantes possible) et mettre un chapeau afin d'éviter les rayons ultra-violets
- ▶ faire des pauses toutes les 20 minutes lors d'un travail sur écran

- ▶ changer régulièrement votre taie d'oreiller
- ▶ éviter les cosmétiques trop anciens en raison du risque de contamination bactérienne
- ▶ vous démaquiller soigneusement tous les soirs.

Prendre soin de ses paupières prend du temps. Les résultats ne sont pas visibles tout de suite. Ne vous découragez pas : les premiers changements positifs se font sentir après quelques jours, voire semaines.



LE SAVIEZ-VOUS

Le Service d'ophtalmologie des HUG dispose d'une consultation infirmière d'enseignement thérapeutique pour aider les patientes et patients atteints du syndrome de l'œil sec.

Cette consultation a lieu sur prescription médicale. Elle est remboursée dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal), sous déduction de la franchise et de la participation (10 % des frais à votre charge).

Informations pratiques

Contact

Service d'ophtalmologie

8h-12h et 13h-17h, du lundi au vendredi

☎ 022 372 84 00, ✉ secretariat.ophtalmo@hug.ch

Urgences ophtalmologiques (24h/24, 7 jours/7)

☎ 022 372 84 00

De 6h30 à 20h : Rue Alcide-Jentzer 22, 1205 Genève

De 20h et 6h30 : Rue Gabrielle-Perret-Gentil 2,
1205 Genève (Urgences)

Service d'ophtalmologie

Rue Alcide-Jentzer 22
1205 Genève

Accès

Tram 12 et 18,

arrêt « Augustins »

Bus 91, arrêt

« Maternité-Pédiatrie »

Bus 7, arrêt « Pédiatrie »

Léman Express, arrêt

« Genève-Champel »

Parkings

H-Cluse et Lombard



Cette brochure, testée auprès de patientes et patients, a été réalisée par le Service d'ophtalmologie en collaboration avec le Groupe d'information pour patients, patientes et proches (GIPP) des HUG.