

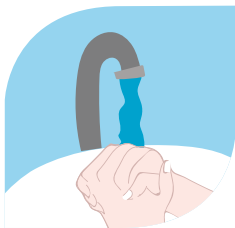


OphtAlliance

Fiche pratique n°2

# L'hygiène quotidienne de vos paupières

Effectuez ces gestes au moins une fois par jour, sur des paupières non maquillées.



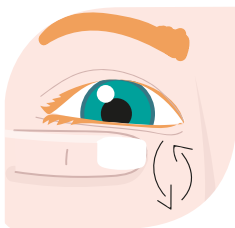
1

Lavez-vous les mains au savon avec de l'eau.



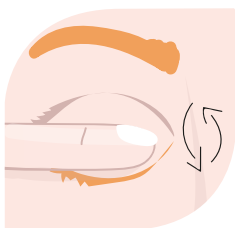
2

Appliquez un masque chauffant ou un coton humidifié avec l'eau la plus chaude possible sur vos paupières fermées, pendant 5 minutes en veillant à ne pas vous brûler.



3

Massez vos paupières inférieures du bas vers le haut, tout en exerçant une pression et en faisant attention à ne pas ressentir de douleur.



4

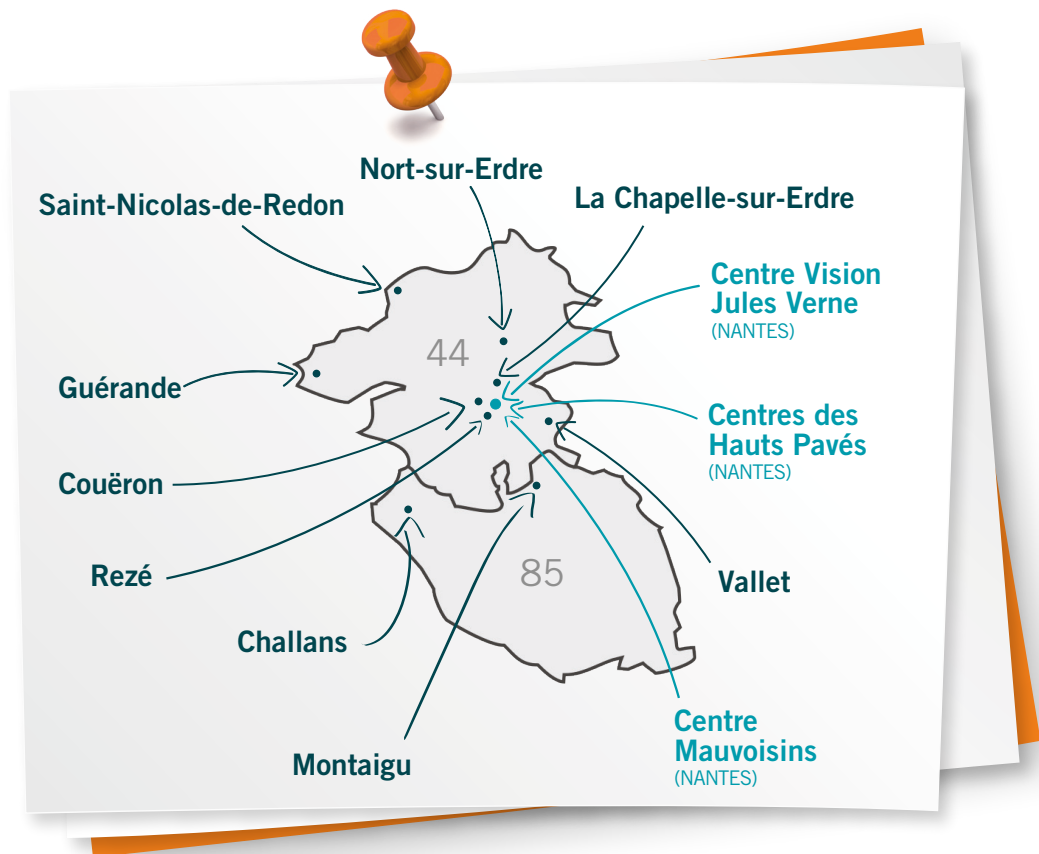
Massez vos paupières supérieures du haut vers le bas, tout en exerçant une pression et en faisant attention à ne pas ressentir de douleur.



## CONSEILS

N'hésitez pas à effectuer ce massage régulièrement si vous ressentez une sécheresse et des irritations au niveau des paupières et des yeux. Evitez de vous frotter les yeux, cela amplifie les irritations et la sensation de sécheresse.

# Carte des centres



**Ophtalliance** est votre réseau de plus de 46 médecins et chirurgiens Ophtalmologistes dans l'Ouest. Notre expertise dans de nombreux domaines de l'Ophtalmologie permet une large prise en charge des troubles de la vision et des maladies oculaires.

Ophtalliance, les meilleurs soins pour vos yeux  
et l'engagement d'un réseau médical de proximité et de ses centres experts

Rendez-vous sur [www.ophtalliance.fr](http://www.ophtalliance.fr)