

# HYGIENE PALPÉBRALE

L'hygiène palpébrale permet d'atténuer les symptômes de sécheresse oculaire. Afin de favoriser un bon équilibre entre les différentes couches du film lacrymal, il est recommandé de réaliser quelques exercices :

**POUR UNE PLUS GRANDE EFFICACITÉ CES EXERCICES SONT A RÉALISER QUOTIDIENNEMENT (MATIN ET SOIR)**

AVANT CHAQUE ÉTAPE, IL EST IMPÉRATIF DE SE LAVER LES MAINS



## ETAPE 1 : CHAUFFAGE DES PAUPIERES (durée : 5 à 10 minutes) :

Le chauffage permet de fluidifier les sécrétions pouvant obstruer les glandes de Meibomius.

Afin de chauffer efficacement la surface de vos paupières, il est indispensable d'utiliser un masque chauffant. Plusieurs dispositifs existent :



- ❖ **MASQUE CHAUFFANT USB 44 I-RELIEF**  
Apporte une chaleur constante de 44°C pendant 12 minutes  
Disponible sur : [www.emgidi.com](http://www.emgidi.com) 69€



- ❖ **MASQUE CHAUFFANT A METTRE AU MICRO-ONDES**  
Masque BRUDER : Disponible sur [www.emgidi.com](http://www.emgidi.com) 29€  
Masque MEIBO PATCH : Disponible en [pharmacie](#) environ 30€  
Masque aux graines d'Amarante Bio : Disponible sur [www.lysi-france.com](http://www.lysi-france.com) 36€

## ETAPE 2 : MASSAGE DES PAUPIERES (durée : 5 à 10 minutes) :

Le massage permet d'évacuer les éventuelles sécrétions à l'origine de l'engorgement des glandes.

N'HÉSITÉZ PAS A UTILISER UN MIROIR AFIN DE BIEN POSITIONNER VOS DOIGTS



### • Paupière inférieure

- Placer votre doigt parallèlement à la paupière inférieure, sous la base des cils
- Effectuer une série de pressions continues de 5 à 10 secondes tout en faisant un léger mouvement de bas en haut en 3 points :



Nasal



Central



Temporal



*Attention vous ne devez pas voir l'intérieur de votre paupière lors des pressions et des mouvements. Si c'est le cas remonter votre doigt plus près des cils.*

### • Paupière supérieure

- Placer votre doigt parallèlement à la paupière supérieure, sur la base des cils
- Effectuer une série de pressions continues de 5 à 10 secondes tout en faisant un léger mouvement de haut en bas en 3 points :



Nasal



Central



Temporal