

Il s'agit d'une inflammation fréquente du bord des paupières, associée à des dépôts gras engluant vos cils et responsables d'une anomalie des larmes qui deviennent de mauvaise qualité.

C'est une affection chronique qui va nécessiter un traitement très prolongé et soigneux, voire permanent.

Ce traitement simple, mais contraignant, repose essentiellement sur une hygiène palpébrale **quotidienne** stricte, indispensable pour empêcher toute aggravation de la pathologie.

TOILETTE PALPEBRALE (cf schéma)



- 1 CHAUFFER** vos paupières en appliquant pendant 10 minutes des compresses ou cotons préalablement trempés sous l'eau chaude à 40°C environ pour fluidifier le meibum
- 2 PINCER** délicatement au ras des cils de vos paupières inférieures et supérieures pour vider les glandes de meibomius
- 3 MASSER ET NETTOYER** vos paupières avec une lingette Ilast ou un coton imbibé du gel Ilast Hydraclean, de l'intérieur vers l'extérieur, puis vers les cils pour :
 - Eliminer le meibum, les allergènes, saletés, résidus de pollution
 - Soulager des sensations d'irritations

Réchauffer les paupières pour fluidifier les sécrétions lipidiques palpébrales et ramolir les sécrétions épaisses stagnantes dans vos cils.

A l'aide d'un **gant tiède**, mouillé avec de l'eau chaude, mais non brûlante, du robinet et appliquer sur les paupières pendant 10 minutes (à réchauffer au bout de 5 minutes).

A pratiquer tous les jours, matin et soir pendant 1 mois, puis tous les matins.

Puis, **massage digital** ferme des 4 paupières pour purger les sécrétions palpébrales : avec le gant tiède, réchauffé à nouveau, pendant 1 minute chaque paupière.

Puis, **nettoyage** par frottement de la base de vos cils pour éliminer les sécrétions et croûtes encombrant la racine des cils : avec le gant tiède.

Puis, **rinçage** - irrigation des 2 yeux : avec sérum physiologique sans conservateur.