

# Votre paupière est rouge et gonflée ?

## À savoir

Quand votre paupière est douloureuse, rouge et gonflée, il se peut que vous souffriez d'un orgelet (infection d'un cil avec présence de pus), d'un chalazion (petite boule sous la paupière) ou d'une inflammation de la paupière d'origine allergique ou infectieuse (paupière rouge violette qui se desquame).

---

## Nos conseils

### En pratique

Quelque soit l'origine :

- ▶ Nettoyez les paupières avec une solution de lavage oculaire ou du sérum physiologique.

**Si c'est un orgelet :**

- ▶ Essayer de retirer le cil correspondant avec une pince à épiler.
- ▶ Appliquez des compresses humides chaudes pour éliminer le pus.
- ▶ Appliquez un collyre antiseptique spécifique 2 à 4 fois par jour pendant 7 jours.

**Si c'est une inflammation (blépharite) :**

- ▶ Éliminez les peaux qui se détachent avec un gel spécifique et une compresse.
- ▶ Consultez le médecin/l'ophtalmologiste.

**Si c'est un chalazion :**

- ▶ Appliquez des compresses stériles humides chaudes 2 à 4 fois par jour.
- ▶ Mettre un collyre antiseptique 2 à 4 fois par jour.

### Adoptez les bons réflexes

- ▶ Ne jamais réutiliser un collyre ou une pommade ophtalmique sans avis pharmaceutique ou médical.
- ▶ Pendant toute la durée du traitement, ne portez pas de lentilles de contact (risque de les abîmer mais aussi d'irritation supplémentaire et d'inefficacité du traitement), ni de maquillage.

- ▶ Nettoyez vos yeux avant chaque application à l'aide d'une solution de lavage oculaire ou de sérum physiologique. Lavez-vous les mains avant et après.
- ▶ Utilisez des compresses stériles.
- ▶ N'utilisez pas de coton (risque de laisser des peluches dans l'œil).
- ▶ Pour bien appliquer la pommade : tirez la paupière vers le bas pour former un petit sac et déposez une quantité de pommade équivalente à un grain de riz sans toucher l'œil. Clignez de l'œil pour répartir le produit.
- ▶ Prenez garde aux dates de péremption des solutions de lavage et des collyres après ouverture (en général 15 jours). Notez la date d'ouverture sur les emballages.
- ▶ Préférez les unidoses pour une meilleure conservation.
- ▶ Evitez de vous gratter les yeux.
- ▶ Ne partagez pas votre linge de toilette (risque de transmission en cas d'infection).

## **Pour aller plus loin**

Evitez les récurrences !

- ▶ Porteurs de lentilles, entretenez-les quotidiennement et manipulez-les avec des mains propres.
- ▶ Lavez-vous les paupières et yeux régulièrement, surtout en cas de poussières, d'irritants.
- ▶ N'utilisez pas d'autre maquillage que le vôtre.

---

## **Quand consulter le médecin ?**

- ▶ Si les signes ne s'améliorent pas au bout de 48 heures de traitement.
- ▶ S'ils récidivent.
- ▶ Systématiquement si vous avez subi une intervention récente au niveau des yeux.