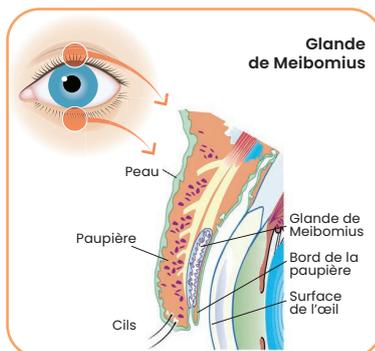


QU'EST-CE QU'UNE BLÉPHARITE ?

Anatomie de la paupière et du bord libre de la paupière

Le bord libre de la paupière est la partie située à la jonction de la peau et de la conjonctive (la muqueuse qui tapisse les faces internes des paupières et le blanc de l'œil). Le bord libre comprend la racine des cils, ainsi qu'un certain nombre de glandes dont les glandes de Meibomius. Les glandes de Meibomius produisent du sébum ou meibum, des sécrétions grasses qui font partie de la composition des larmes. Le film lacrymal joue un rôle essentiel pour la protection et la nutrition des yeux.



Une blépharite est une inflammation chronique des paupières ou du bord libre des paupières

La blépharite survient à tout âge, chez l'homme comme chez la femme. C'est l'une des affections oculaires les plus courantes. Chez 2 patients sur 3, lors d'une consultation de routine avec un ophtalmologue, la blépharite est diagnostiquée (1). La blépharite peut, par exemple, être liée à des infections bactériennes, à des maladies de la peau comme la rosacée ou aux acariens Demodex.

Les symptômes les plus typiques sont :

- paupières gonflées, irritées ou rouges
- paupières qui collent
- flocons et croûtes sur les paupières et les cils

Lorsque les glandes de Meibomius fonctionnent mal ou si elles se bouchent, cela peut provoquer une blépharite et une sécheresse oculaire. De plus, une glande bouchée peut évoluer vers un petit nodule dur dans la paupière, également appelé « chalazion ».



Une blépharite ne guérit pas

Une bonne hygiène des paupières et un nettoyage régulier peuvent généralement contrôler la blépharite. Parfois il faut un traitement supplémentaire, par exemple avec des antibiotiques ou avec **Blephademodex***; suivez toujours les conseils de votre ophtalmologue.

Le traitement de base de la blépharite est une hygiène quotidienne de la paupière en 3 étapes, qui doit être bien exécutée :

1 CHAUFFER

2 MASSER

3 NETTOYER

Ces traitements sont décrits au verso de cette brochure.

Des précautions supplémentaires peuvent être utiles, en fonction du type de blépharite :

- Évitez le maquillage sur les bords libres des paupières
- Cessez de porter des lentilles de contact
- Un shampoing antipelliculaire sur le cuir chevelu peut également aider à traiter les plaintes de dermatite séborrhéique
- Thérapie aux antibiotiques ou à la cortisone
- Traitement spécifique contre l'infestation par Demodex

La blépharite est également l'une des principales causes de sécheresse oculaire : des larmes artificielles (sans conservateur) vous aideront à soulager l'inconfort provoqué par les yeux secs.

HYGIÈNE DE VOS PAUPIÈRES EN CAS DE BLÉPHARITE en 3 étapes

1 Chauffez vos paupières

La chaleur apportée par le masque chauffant **Blepha Eyebag**® permet de liquéfier le meibum figé dans les glandes de Meibomius et procure un confort rapide et durable.



2 Massez vos paupières

Après traitement thermique, les sécrétions des glandes de Meibomius deviennent fluides.

Les glandes peuvent maintenant être massées et vidées.

Pour plus de confort, vous pouvez presser délicatement les glandes entre votre pouce et votre index. Les sécrétions peuvent aussi être stimulées en clignant des yeux. Demandez conseil à votre ophtalmologue.

Après ce massage, vous pouvez nettoyer vos paupières.



3 Nettoyez vos paupières

Le nettoyage du bord des paupières est très important. Votre ophtalmologue vous recommande d'utiliser des produits spécifiques : les compresses stériles **Blephaclean**®, la lotion micellaire **Blephasol**® ou le **Blephagel**®.

Ces produits sont **sans conservateurs**, et permettent ainsi d'éviter les effets toxiques et irritants des conservateurs sur la surface des yeux et des paupières.

Utilisez les compresses prêtes à l'emploi **Blephaclean**® ou appliquez **Blephasol**® ou **Blephagel**® sur une compresse non tissée.

Enroulez la compresse autour de l'extrémité de votre index. Tirez ensuite la paupière inférieure vers le bas et frottez le bord de votre paupière où se trouvent les cils. Répétez pour la paupière supérieure en tirant la paupière supérieure vers le haut et en frottant le bord de la paupière où se trouvent les cils. Éliminez ainsi toutes les croûtes.

Il n'est pas nécessaire de rincer à l'eau après le nettoyage.



Blephasol® et **Blephagel**® peuvent également être utilisés sur un coton-tige. Imbibez un coton-tige avec **Blephasol**® ou appliquez une dose de **Blephagel**® (en appuyant une seule fois sur la pompe). Nettoyez aussi près que possible du bord des paupières et entre les cils.

En cas de blépharite liée aux Demodex, l'usage des compresses stériles **Blephademodex**® est conseillé. Le nettoyage avec les compresses stériles **Blephademodex**® doit toujours être effectué sur un œil fermé. Lisez attentivement la notice avant utilisation.

Pour la durée et la fréquence du traitement, suivez les recommandations de votre ophtalmologue.

Une gamme adaptée à l'hygiène des paupières



BLEPHA EYEBAG®
masque chauffant réutilisable

BLEPHACLEAN®
30 lingettes stériles

BLEPHASOL®
lotion micellaire 100 ml

BLEPHAGEL®
gel hypoallergénique 30 g

BLEPHADEMDEX®
30 lingettes stériles, en cas d'infestation à Demodex

BLEPHADERM®
Crème apaisante 40ml