

## Soins des paupières

### 1. Application de chaleur

Placer une compresse tiède, au moyen de l'eau chaude du robinet ou trempé dans du thé noir sur les deux yeux fermés pendant 5 à 10 minutes. Le sébum desséché dans les glandes est ainsi liquéfié et les pores s'ouvrent.



### 2. Massage des paupières

Les yeux sont fermés. Les mouvements de massage circulaires sur la paupière inférieure se font du bas vers le haut (jusqu'au bord de la paupière) et sur la paupière supérieure du haut vers le bas (jusqu'à vers le bord de la paupière). L'excès de sébum sortira enfin.



### 3. Application des produits d'entretien

- Gouttes
- Gel
- Pommade
- Naviblef

Suivez les recommandations de votre ophtalmologue.