



Sécheresse
Oculaire

ROUTINE POUR LES YEUX SECS

La méthode CHAU-CLI-NE

CHAU-CLI-NE (chauffer - cligner – nettoyer) est une méthode dédiée aux soins des paupières. Cette méthode stimule et maintient le fonctionnement des glandes de Meibomius qui produisent la couche lipidique des larmes. C'est une routine quotidienne qui réduit l'inconfort oculaire, et qui permet également d'optimiser et de prolonger les résultats des traitements tels que l'IPL.

Les étapes :

- **Chauffez** vos paupières pendant 8 à 15 minutes avec un masque chauffant USB
- **Clignez fort des yeux** 3 à 5 fois sous le masque à partir de 6 minutes
- **Nettoyez** vos paupières à l'aide de lingettes hydratantes



En savoir +

TUTORIEL



Notes du professionnel

L'utilisation des écrans

L'utilisation excessive des écrans peut contribuer à assécher la surface oculaire, car nous clignons environ 5 fois moins des yeux en les regardant.

Les conseils :

- **Limitez le temps passé** devant les écrans
- **Pensez à effectuer des exercices de clignements** et faire des pauses
- **Positionnez-vous de sorte à ne pas avoir de reflets sur l'écran**, avec l'écran plus bas que vos yeux
- **Si vous ressentez une fatigue visuelle**, vous pouvez opter pour des lunettes avec des verres anti-lumière bleue et adopter la règle des 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds (~ 6 mètres) pendant 20 secondes.



En savoir +

ARTICLE



Notes du professionnel

□ La rééducation des clignements

Les clignements permettent de stimuler les glandes de Meibomius et d'étaler les larmes pour hydrater la surface oculaire. En temps normal, nous devons cligner toutes les 4 secondes, et chaque clignement doit être complet, c'est-à-dire que les deux paupières doivent se toucher. Les exercices de clignements sont la meilleure option pour continuer de stimuler vos glandes de Meibomius tout au long de la journée.

Les étapes :

- **Fermez les yeux** pendant 3 secondes
- **Serrez les paupières** pendant 3 secondes
- **Ouvrez les yeux** pendant 3 secondes
- **Répétez la séquence** 5 fois de suite, plusieurs fois par jour



En savoir +

TUTORIEL



Notes du professionnel

□ Le maquillage

Le maquillage peut entraîner des conséquences sur les yeux et les endommager. Une application inadéquate peut obstruer les glandes de Meibomius, provoquant ainsi un dysfonctionnement de ces glandes. De plus, la présence de maquillage dans les larmes peut causer une sensation de picotement.



Les conseils :

- **Choisissez un maquillage de qualité**, adapté aux yeux sensibles
- **Ne mettez pas de crayon sur vos muqueuses** (intérieur de la paupière)
- **Appliquez votre mascara sur le bout des cils** uniquement
- **Privilégiez les fards à paupières en crème**
- **Démaquillez-vous avant de vous coucher** avec un démaquillant sans conservateur ni parfum
- **Évitez le maquillage permanent et semi-permanent** (ne mettez pas d'extensions de cils ou faux-cils)

En savoir +

ARTICLE



Notes du professionnel

En savoir + sur la méthode CHAU-CLI-NE : www.emgidi.com



Pour que ces soins soient efficaces, n'oubliez pas de les intégrer à votre routine quotidienne.

D'autres facteurs peuvent entraîner de la sécheresse oculaire : climatisation/chauffage, alimentation/hydratation, lentilles de contact, facteurs environnementaux, etc.

www.masecheresseoculaire.fr

