



les bobos du quotidien

# Le chalazion



**L**e chalazion est la conséquence de l'obstruction du canal d'évacuation d'une glande de Meibomius, glande sébacée de la paupière. Le meibum, corps gras similaire au sébum, s'accumule et entraîne une inflammation.

On distingue l'orgelet du chalazion par la localisation du bouton : le premier se trouve à la base d'un cil, le second au niveau de la paupière.

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Pouvant évoluer en plusieurs semaines, le chalazion peut s'enkyster. Un geste chirurgical consistant en une incision du kyste sur la face interne de la paupière est alors nécessaire à sa résorption.

Certaines personnes vont plus facilement développer des chalazions, tout comme certaines conditions environnementales peuvent y être favorables :

- Une mauvaise hygiène oculaire et palpébrale ;
- Une inflammation chronique des paupières appelée blépharite ;
- Un système immunitaire

affaibli (patients porteurs du virus de l'immunodéficience humaine, patients diabétiques, patients atteints d'un cancer) ;

- Le port de lentilles de contact ;
- L'utilisation de produits cosmétiques inadaptés ;
- Le contact avec une personne infectée ;
- Une conjonctivite allergique ou une irritation palpébrale liée à la pollution.

Il est conseillé de consulter un médecin en cas de :

- Persistance des symptômes pendant plus de 7 jours ;
- Récurrence des symptômes ;

- Baisse de la vision ;
- Douleur vive à l'œil ;
- Gêne à la lumière ;
- Vomissements ;
- Maux de tête autour des yeux ;
- Forte fièvre (température corporelle supérieure à 39 °C).

## TRAITEMENT

### Étape 1 : réaliser une toilette palpébrale :

- Se laver les mains ;
- Humidifier une compresse stérile avec de l'eau chaude ;
- Porter la compresse à la paupière fermée pendant quelques minutes ;
- Masser la paupière en partant de la racine du nez en restant proche des cils ;
- Regarder vers le bas pour masser la paupière supérieure et vers le haut pour masser la paupière inférieure.

### Étape 2 : opérer un lavage oculaire

Borax (antiseptique) et acide borique (antiseptique) : lavage oculaire en unidoses – compatible avec le port de lentilles de contact (dès la naissance) : 1 lavage oculaire, 3 fois par jour.

Sans mettre en contact la dosette et l'œil, presser légèrement le récipient unidosé en dirigeant le jet vers l'œil et essuyer de l'intérieur vers l'extérieur l'excédent avec une compresse stérile.

### Étape 3 : prévenir des risques de surinfection :

Hexamidine (antiseptique) collyre (dès la naissance) : 2 gouttes dans le cul-de-sac conjonctival, 4 à 6 fois par jour, 1 application sur la paupière et à la base des cils à l'aide d'une compresse stérile imprégnée, 1 fois par jour le soir 15 minutes après le lavage oculaire, sans mettre en contact la dosette et l'œil, tirer légèrement la paupière inférieure

vers le bas, regarder en haut et instiller la goutte dans le cul-de-sac conjonctival inférieur (situé sur le côté externe de l'œil, à l'opposé du nez).

### Le soin des paupières

• **Nettoyer les paupières en cas de blépharite** : gel à l'acide hyaluronique (hydratant) et allantoiné (apaisant) : 1 application sur la paupière et à la base des cils à l'aide d'une compresse stérile imprégnée, 2 fois par jour. Masser délicatement la paupière par des mouvements circulaires ;

• **Soigner et soulager les paupières sèches et irritées** : gel à l'acide hyaluronique (hydratant), allantoiné (apaisant) et vitamine A (réparateur) : 1 application sur le contour des yeux, 2 fois par jour.

Masser délicatement la paupière par des mouvements circulaires.

### → En homéopathie

• **Absence de suppuration** : Pyrogénium 9CH : 5 granules en dehors du repas, 2 fois par jour matin et soir.

• **Présence de suppuration** : Thuya occidentalis 30CH + Staphysagria 7CH : 5 granules en dehors du repas, 2 fois par jour matin et soir. Belladonna 5CH : 5 granules en dehors du repas, 3 fois par jour.

### → Phytothérapie

Eau florale de bleuet messicole (Centaurea cyanus) : 1 application sur la paupière et à la base des cils

à l'aide d'une compresse stérile imprégnée pendant quelques minutes, 2 fois par jour.

### → Aromathérapie

Déposer 2 gouttes d'huile essentielle de thym vulgaire à linalol en vous aidant d'un coton-tige sans en mettre dans les yeux : 3 fois par jour.

## RÈGLES DE CONDUITE

Quelques conseils complémentaires, pour guérir plus rapidement et limiter les récurrences :

- **Ne jamais percer le chalazion ;**
- **Adopter une hygiène rigoureuse** : se laver les mains à l'eau et au savon soigneusement avant tout contact avec les yeux, éviter de se frotter les yeux, éviter de partager les serviettes de toilette et les taies d'oreiller et penser à les laver régulièrement, éviter de partager les cosmétiques et éliminer ceux qui ont pu être contaminés par une infection oculaire ;
- **Limiter le maquillage des yeux ;**
- **Éviter le port de lentilles jusqu'à cicatrisation complète** : préférer les lunettes, respecter les mesures d'hygiène liées au port de lentilles, être vigilant sur la durée d'utilisation des lentilles et des produits d'entretien ;
- **Porter des lunettes de soleil ;**
- **En cas de pratique d'une activité aquatique, mettre des lunettes de plongée.**

