

# Retrouver un regard éclatant : votre protocole de récupération après une blépharoplastie

---

## Les premières 48 heures : priorité au repos

- Appliquez des compresses froides (non glacées) pendant 10 minutes chaque heure pour limiter l'œdème.
- Dormez en position semi-assise avec deux oreillers pour favoriser le drainage lymphatique.
- Évitez tout effort physique intense, le port de charges lourdes et les mouvements brusques.
- Gardez la tête droite et évitez de vous pencher en avant.

## Soins et hygiène quotidienne

- Nettoyez délicatement les paupières avec le sérum physiologique prescrit, sans frotter.
- Appliquez la pommade ophtalmique sur les cicatrices selon la fréquence exacte indiquée par votre chirurgien.
- Portez des lunettes de soleil protectrices en extérieur pour protéger les cicatrices des UV et du vent.
- Évitez l'exposition directe au soleil sur la zone opérée pendant au moins 3 mois.

## Précautions indispensables

- Ne vous frottez jamais les yeux et ne tirez pas sur les fils de suture.
- Proscrivez le maquillage des yeux jusqu'à l'autorisation formelle de votre chirurgien (généralement après 10 à 15 jours).
- Évitez le port de lentilles de contact pendant les deux premières semaines pour ne pas irriter la zone.
- Ne consommez pas d'alcool ni de tabac, car ils ralentissent significativement le processus de cicatrisation.

## Signes nécessitant une consultation rapide

- Douleur intense et pulsatile qui ne cède pas avec les antalgiques prescrits.
- Baisse soudaine de la vision ou vision double persistante.
- Saignement actif au niveau des incisions.
- Apparition de signes d'infection : rougeur diffuse, chaleur locale, ou écoulement purulent.