Dr. Mustafa Aydınol

Édition : septembre 2026

GUIDE PATIENT

Le guide de la chirurgie des paupières

Ce que j'explique à chaque patient avant une blépharoplastie à Istanbul : paupières supérieures ou inférieures, quand le sourcil est le vrai problème, quand la graisse est repositionnée et quand elle est retirée, et à quoi ressemble réellement votre convalescence.



Dr. Mustafa Aydınol

Chirurgien plasticien, reconstructeur et esthétique, Istanbul

- Membre de l'ISAPS
- Société turque des chirurgiens plasticiens reconstructeurs et esthétiques
- Autorisation de tourisme de santé, ministère turc de la Santé

Avant de commencer

Les patients d'aujourd'hui demandent à avoir l'air reposé, pas différent. Une bonne blépharoplastie est la procédure que les amis remarquent sans pouvoir dire ce qui a changé.

De nombreux patients qui m'interrogent sur la chirurgie des paupières n'ont pas de problème de paupière. Un sourcil abaissé, un excès de peau palpébrale, des poches graisseuses et la qualité de la peau peuvent se ressembler dans le miroir, et chacun nécessite un traitement différent. Ce guide explique comment je les distingue.

Lisez-le à votre rythme. Quand vous serez prêt(e), envoyez-moi quelques photos et je vous dirai honnêtement si vous avez besoin d'une chirurgie, et si oui, de quel type.

Dr. Mustafa Aydınol

Dans ce guide

01 Ce que la chirurgie des paupières peut faire, et ce qu'elle ne peut pas faire

02 Paupière ou sourcil : le test du miroir

03 Chirurgie des paupières supérieures et inférieures

04 Êtes-vous un bon candidat ?

05 L'opération

06 Vos jours à Istanbul

07 Après votre vol de retour

08 Risques et limites honnêtes

09 Comment lire les photos avant-après

10 Questions à poser à tout chirurgien

11 Coût et comment obtenir un devis

12 À propos du Dr Aydınol et votre prochaine étape

01

Ce que la chirurgie des paupières peut faire, et ce qu'elle ne peut pas faire

La blépharoplastie retire l'excès de peau de la paupière supérieure et corrige les poches sous les yeux dues à une graisse qui fait saillie. Elle modifie l'expression au repos fatiguée, lourde ou triste qu'elles créent, et rend le regard plus ouvert.

J'évalue chaque région péri-oculaire en trois parties

Paupière supérieure

Capuchonnage et excès de peau. Dans les cas avancés, cela repose sur les cils et peut même rétrécir le champ visuel supérieur.

Paupière inférieure

Les poches dues à une graisse qui fait saillie, le creux en dessous, et la fermeté du soutien de la paupière et de son coin externe.

Sourcil

Un sourcil abaissé peut donner l'impression de paupières lourdes. Si l'on retire seulement la peau de la paupière, le sourcil s'abaisse davantage ; je l'évalue donc en premier.

Ce que la chirurgie des paupières ne fera pas

- Elle ne traite pas les pattes-d'oie ni les rides dynamiques.
- Elle ne traite pas les cernes dus à une pigmentation plutôt qu'à une ombre.
- Elle ne remonte pas un sourcil tombant et n'améliore pas la qualité ni la texture de la peau. Cela nécessite un lifting des sourcils, un laser ou des traitements régénératifs.

Changements légers ? La chirurgie n'est peut-être pas la réponse

Relâchement léger

Quand la peau n'est que légèrement relâchée, Endolift ou Fotona SmoothEye peuvent la retendre sans chirurgie.

Qualité de peau et cernes

La thérapie par exosomes, le lipofilling et les traitements au laser améliorent la qualité de la peau. Ce sont des compléments honnêtes à la chirurgie, pas des substituts.

La limite honnête : les traitements au laser et au plasma peuvent retendre une peau légèrement relâchée, mais ils ne peuvent pas retirer un capuchonnage ni des poches graisseuses. mustafaaydinol.com/fr/rajeunissement-periorbitaire-et-traitement-des-cernes/

02

Paupière ou sourcil : le test du miroir

De nombreux patients qui m'interrogent sur la chirurgie des paupières n'ont pas de problème de paupière. Retirer la peau palpébrale quand le sourcil est abaissé fait encore baisser le sourcil ; la première question est donc toujours d'où vient la lourdeur.

Essayez vous-même

Regardez-vous dans le miroir et soulevez doucement votre sourcil avec un doigt. Si la lourdeur disparaît, le problème vient du sourcil. Si un pli de peau pend encore au-dessus des cils, c'est la paupière.

Quand c'est les deux

La plupart des patients de plus de cinquante ans ont les deux. Un lifting des sourcils ou temporal associé à une blépharoplastie supérieure conservatrice donne alors un résultat plus naturel et plus durable qu'une blépharoplastie agressive seule, et il faut retirer moins de peau palpébrale.

Ce qu'il faut m'envoyer

Une photo de face avec une expression neutre, et une photo avec un doigt soulevant chaque sourcil. Cela suffit généralement pour que je vous dise si vous avez besoin d'une chirurgie des paupières, d'une chirurgie des sourcils ou des deux.

Un retrait trop agressif de peau ou de graisse donne un aspect creusé ou surpris, difficile à corriger. Les yeux doivent rester les mêmes yeux, simplement reposés.

03

Chirurgie des paupières supérieures et inférieures

Cicatrice dans le pli

Blépharoplastie supérieure

Une ellipse précise d'excès de peau est retirée par une incision dissimulée dans le pli palpébral. Si nécessaire, une petite bande de muscle ou un peu de graisse est également traitée.

Adaptée à la paupière

Graisse : retirée, repositionnée ou les deux

Je ne traite pas toutes les poches sous les paupières inférieures de la même manière. Selon les besoins de la paupière, la graisse est retirée, déplacée dans le creux sous la poche, ou les deux, afin qu'aucun aspect creux ne subsiste.

Aucune cicatrice externe

Paupière inférieure, par l'intérieur

Quand il n'y a pas d'excès de peau, toute l'intervention se fait par l'intérieur de la paupière (voie transconjonctivale) et ne laisse aucune cicatrice visible.

Quand il y a un excès de peau

Paupière inférieure, sous les cils

Quand la paupière inférieure présente aussi un excès de peau, l'incision est dissimulée juste sous la ligne des cils et une bande de peau conservatrice est retirée.

Canthopexie

Soutien canthal

Lorsque le coin externe s'est affaissé ou que la paupière est relâchée, une canthopexie peut être ajoutée lors de la même séance pour la soutenir ; nous décidons cela ensemble avant l'opération. Dans le cas d'une paupière relâchée, une opération sans ce soutien risque de tirer la paupière vers le bas.

Souvent associé

Lifting des sourcils ou temporal

Quand le sourcil fait partie du problème, un lifting des sourcils ou temporal est souvent réalisé avec la blépharoplastie supérieure, en une seule séance.

Souvent planifiés dans la même opération

- Un lifting du visage ou du cou, car le tiers moyen du visage et les paupières inférieures vieillissent ensemble
- Un lifting des sourcils ou temporal
- Une rhinoplastie, un lip lift ou d'autres gestes du visage
- Des interventions du corps, quand aucun lifting du visage n'est prévu

> Un lifting du visage n'est jamais combiné à une chirurgie du corps ; les paupières planifiées avec un lifting du visage sont donc réalisées lors de la séance « visage ». Les combinaisons sont planifiées à l'avance, comme une seule opération et une seule convalescence.

04

Êtes-vous un bon candidat ?

Les meilleurs candidats sont en bonne santé générale, gênés par un capuchonnage ou des poches d'origine structurelle, et souhaitent avoir l'air reposé plutôt que différent.

La plupart de mes patients pour les paupières se répartissent en trois groupes

Paupières supérieures tombantes

Capuchonnage visible, eye-liner difficile à appliquer, lourdeur en fin de journée, ou sourcils relevés sans s'en rendre compte pour garder les yeux ouverts.

Poches sous les yeux

Poches dues à une graisse qui fait saillie. Elles ne répondent pas aux crèmes, au sommeil ou aux produits de comblement de manière durable, car le problème est structurel.

Sourcil et paupières ensemble

La plupart des patients de plus de cinquante ans. Un lifting des sourcils ou temporal avec une blépharoplastie conservatrice, souvent en une seule séance.

Quand je dirai non, ou pas encore

- Vos paupières lourdes sont en réalité dues à un sourcil abaissé. Retirer la peau palpébrale aggraverait la situation ; j'évalue donc plutôt le sourcil.
- Vos cernes sont une pigmentation, pas une ombre. La chirurgie ne change pas la couleur.
- Vous voulez l'aspect exagéré des images filtrées. Aucune intervention ne le donne naturellement, et je vous le dirai clairement.
- Un traitement plus léger, non chirurgical, vous conviendrait mieux. Je vous le dirai, car le bon traitement plus léger permet de garder un résultat naturel.

05

L’opération

ANESTHÉSIE

Paupières supérieures : souvent anesthésie locale avec sédation légère ; paupières inférieures ou combinées : sédation plus profonde ou anesthésie générale

DURÉE DE L’OPÉRATION

45 minutes à 2 heures ; le soutien canthal ajoute 15 à 20 minutes

HÔPITAL

Paupières supérieures seules : généralement en ambulatoire. Paupières inférieures ou les quatre paupières : généralement une nuit

POINTS DE SUTURE

Retirés à Istanbul, à partir du 5e jour, idéalement le 7e jour

Je réalise personnellement la consultation et la chirurgie. Pour la paupière inférieure en particulier, l’expérience du chirurgien doit peser davantage dans votre décision que le prix.

Où se trouvent les cicatrices

La cicatrice de la paupière supérieure se situe dans le pli naturel. Une fois mature, elle est pratiquement invisible lorsque les yeux sont ouverts.

Une paupière inférieure opérée par l’intérieur ne laisse aucune cicatrice externe ; opérée par l’extérieur, la cicatrice est dissimulée juste sous la ligne des cils. Aucun drain n’est utilisé.

06

Vos jours à Istanbul

Prévoyez environ une semaine à Istanbul.

Jour 0

Chirurgie

Votre intervention. Les paupières supérieures seules se font généralement en ambulatoire ; après une chirurgie des paupières inférieures ou des quatre paupières, vous restez en général une nuit à l'hôpital. Les compresses froides commencent immédiatement.

Jours 1 à 4

Hôtel

Tête surélevée, pas de flexion ni de port de charges. L'œdème et les ecchymoses atteignent leur pic. Compresses froides pendant les 48 à 72 premières heures, gouttes et pommade exactement comme indiqué, écrans seulement par courtes périodes, et petites marches chaque jour.

Jours 5 à 7

Retrait des points

Vos points sont retirés lors du dernier contrôle, au plus tôt le 5e jour et idéalement le 7e jour.

Après le contrôle

Retour en avion

La plupart des patients rentrent chez eux entre le cinquième et le septième jour. Portez des lunettes de soleil dehors, contre le soleil et le vent.

Planificateur de convalescence

Utilisez le planificateur de convalescence sur mon site web pour transformer votre date de chirurgie en un calendrier jour par jour pour votre voyage.
mustafaaydinol.com/fr/planificateur-de-convalescence/

07

Après votre vol de retour

Environ 2 semaines

Les ecchymoses ont largement disparu entre le 10e et le 14e jour ; après une chirurgie des quatre paupières, cela peut prendre deux à trois semaines. Travail de bureau de 7 à 10 jours, et maquillage léger des yeux à partir d'environ le dixième jour. Lentilles de contact (lunettes jusque-là), conduite, et sport intense ainsi que port de charges lourdes à partir d'environ le 14e jour.

3 à 4 semaines

Natation, et bain, piscine ou mer, à partir d'environ la 3e à la 4e semaine, une fois les incisions complètement cicatrisées.

2 mois

La majeure partie de l'œdème s'est résorbée. Les cicatrices continuent de mûrir pendant plusieurs mois.

Environ 6 mois

Le résultat final. La majeure partie de l'amélioration est visible une fois les ecchymoses résorbées, vers deux semaines, mais le résultat final prend plusieurs mois.

Normal dans les premières semaines

- Œdème et ecchymoses qui culminent les premiers jours
- Yeux secs ou larmoyants pendant quelques jours
- Légère vision floue pendant quelques jours
- Cicatrices rosées qui s'estompent au fil des mois suivants

Contactez mon équipe immédiatement si vous remarquez

- Douleur ou gonflement autour d'un œil qui augmente soudainement
- Toute modification de votre vision
- Fièvre au-dessus de 38 °C
- Saignement qui ne se calme pas

08

Risques et limites honnêtes

Les effets temporaires incluent œdème, ecchymoses, yeux secs ou larmoyants et légère vision floue pendant quelques jours. Les complications graves sont rares. Ne pas fumer protège votre cicatrisation : je vous demande d'arrêter quatre semaines avant l'intervention.

Yeux secs ou larmoyants

Fréquent et temporaire. Des gouttes lubrifiantes et une pommade, utilisées exactement comme indiqué, protègent l'œil pendant la phase de stabilisation.

Asymétrie et cicatrices

Peu fréquent. La cicatrice supérieure se situe dans le pli et, une fois mature, elle est pratiquement invisible lorsque les yeux sont ouverts.

Position de la paupière inférieure

Plus rarement, le bord de la paupière inférieure peut être tiré vers le bas ou paraître arrondi. Soutenir une paupière relâchée dans la même intervention est la façon dont je réduis ce risque.

Surcorrection

Difficulté à fermer les yeux, ou aspect creusé et surpris après un retrait agressif. Ce sont deux raisons pour lesquelles je retire de façon conservatrice.

Deux limites honnêtes

Les résultats sur la paupière supérieure durent généralement dix à quinze ans, et beaucoup de patients ne refont jamais l'intervention. La correction de la graisse de la paupière inférieure est proche du permanent, mais la peau continue de vieillir.

La chirurgie des paupières ne traite pas les pattes-d'oie, la pigmentation ni la qualité de la peau. Cela nécessite d'autres traitements, et je vous dirai lesquels.

09

Comment lire les photos avant-après

Une lumière douce, des sourcils relevés ou un sourire peuvent faire paraître presque n'importe quel résultat de paupières réussi. Une comparaison honnête montre les yeux au repos.

Ce qu'il faut chercher

- ✓ La même lumière et une expression neutre sur les deux photos, avec les yeux ouverts et le regard droit devant.
- ✓ Les sourcils dans la même position. Des sourcils relevés masquent le capuchonnage sur une photo « avant ».
- ✓ La paupière inférieure : une courbe naturelle, non arrondie ni tirée vers le bas, et pas de creux à l'endroit de la poche.
- ✓ Horodatages. Les photographies prises à deux semaines ne représentent pas le résultat final. Demandez à voir plusieurs mois.

Une bonne blépharoplastie est la procédure que les amis remarquent sans pouvoir dire ce qui a changé. Si l'avant et l'après ressemblent à deux personnes différentes, ce n'est pas le résultat que je vise.

10

Questions à poser à tout chirurgien

Le chirurgien compte plus que la technique, et la structure entourant la chirurgie compte autant que la chirurgie elle-même.

1. Êtes-vous certifié(e) en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, et qui réalise exactement l'intervention ?
2. Mon problème vient-il de la paupière, du sourcil, ou des deux ?
3. Allez-vous retirer ou repositionner la graisse de mes paupières inférieures ?
4. Ma paupière inférieure a-t-elle besoin d'un soutien au coin externe ?
5. Quelle anesthésie aurai-je, et vais-je rester à l'hôpital ?
6. Quand les points seront-ils retirés, et quand puis-je prendre l'avion ?
7. Que se passe-t-il si quelque chose nécessite une prise en charge après mon retour en avion ?
8. Qu'est-ce qui est exactement inclus dans le prix ?

Signaux d'alerte

- Chirurgie de la paupière inférieure choisie uniquement sur le prix
- Retrait de peau palpébrale prévu sans évaluer le sourcil
- La promesse d'un look « fox-eye » exagéré
- Aucune réponse claire sur qui opère

11

Coût et comment obtenir un devis

La chirurgie des paupières à Istanbul coûte nettement moins cher qu'en Europe occidentale. Je fournis un devis écrit après avoir examiné vos photos, pas avant, car c'est le plan qui fixe le prix.

Ce qui détermine votre devis

- Paupières supérieures, paupières inférieures, ou les deux
- Retrait ou repositionnement de la graisse, et tout soutien du coin externe
- Anesthésie locale avec sédation, ou anesthésie générale
- Gestes associés, comme un lifting des sourcils ou temporal

Comment obtenir votre devis

1

Envoyez vos photographies

Une photo de face avec une expression neutre, et une photo avec un doigt soulevant chaque sourcil.

2

Appel vidéo

Nous passons en revue ce qui vous gêne, ce dont vos yeux ont besoin, et vos questions.

3

Devis écrit

Votre plan et votre devis par écrit, avec la liste exacte de ce qui est inclus.

12

À propos du Dr Aydınol



J'ai terminé ma formation spécialisée en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique à l'université de Dicle (2012 à 2017) et je dirige mon propre cabinet à Istanbul depuis 2020. Mon travail couvre le rajeunissement du visage, la rhinoplastie, la chirurgie mammaire et le remodelage du corps, toujours avec la même règle : la bonne procédure au bon moment, ou un non honnête.

Des patients d'Allemagne, d'Italie, du Royaume-Uni, du Moyen-Orient et de nombreux autres pays se rendent à Istanbul pour une chirurgie avec moi. Mon équipe et moi planifions tout le voyage autour de l'opération.

- Plus de 10 000 interventions
- Membre de l'ISAPS
- Société turque des chirurgiens plasticiens reconstructeurs et esthétiques
- Rhinoplasty Society of Europe
- Autorisation de tourisme de santé, ministère turc de la Santé

Votre prochaine étape

Envoyez quelques photos sur WhatsApp. Dites-moi ce qui vous dérange le plus, et je vous dirai honnêtement ce que je recommanderais.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

CLINIQUE Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

Nous écrire sur WhatsApp

Planifier votre convalescence

Chirurgie des paupières

Ce guide constitue une information générale et ne remplace pas une consultation médicale personnelle. Votre plan, l'opération et votre convalescence dépendent de votre propre examen.