

## Réponses aux questions les plus fréquentes :



### Faut-il obligatoirement consulter un ophtalmologiste pour porter des lentilles ?

Oui, ce dernier doit absolument s'assurer au préalable qu'il n'y a pas de contre-indication et décider du type de lentilles qui convient à chacun.

### Quel est le rôle de l'opticien ?

L'opticien délivre les lentilles et le produit d'entretien indiqués sur l'ordonnance de l'ophtalmologiste, mais il a aussi un rôle essentiel de conseil au porteur.

### Faut-il faire une pause d'une journée par semaine ?

Il n'est pas utile de s'imposer une journée sans lentilles, sauf avis contraire de son ophtalmologiste.

### Peut-on garder ses lentilles la nuit ?

Ne jamais décider seul de dormir avec ses lentilles sans avoir pris l'avis de son ophtalmologiste. Le risque d'accident oculaire très grave est majeur, pouvant aller jusqu'à la perte de l'œil.

Cependant il existe certaines lentilles très spécifiques qui permettent un port prolongé de plusieurs jours. Il est alors possible de dormir avec. Elles sont peu nombreuses sur le marché et leur prescription doit être obligatoirement faite par un ophtalmologiste.

### Je fais un voyage en avion, puis-je porter mes lentilles ?

Pour un vol court courrier il est possible de garder ses lentilles. Pour un voyage plus long, il est recommandé de porter des lunettes, car l'air très sec augmente considérablement le risque de dessèchement de la cornée. Au-delà de 3 heures de vol le port de lentilles souples est par conséquent contre-indiqué.

### Que faire si une lentille « ventouse » (adhère sur l'œil) et que vous ne pouvez pas la retirer ?

Hydrater abondamment l'œil avec une dose de sérum physiologique avant de réessayer de l'ôter. En cas d'échec, consulter en urgence un ophtalmologiste. Une fois la lentille ôtée, s'il persiste un œil rouge et douloureux, consulter en urgence un ophtalmologiste.

### Peut-on acheter ses lentilles sur Internet ?

Oui, mais...

- Pas dans le cadre d'un premier achat de lentilles.
- Si l'on consulte au préalable un ophtalmologiste et que l'on dispose d'une ordonnance.
- Si l'on respecte strictement la marque des lentilles et du produit d'entretien prescrits.
- Si l'on consulte son ophtalmologiste tous les ans ainsi qu'au moindre problème.

**Conseil : se méfier des prix « trop attractifs » !**

### Lentilles et sécheresse oculaire

Quand l'air ambiant est sec (climatisation, chauffage, altitude, avion, climat chaud et sec...), la sécrétion de larmes peut devenir insuffisante, particulièrement si elle est freinée par des facteurs ajoutés (médicaments, âge, tabagisme...). Les lentilles se dessèchent alors très rapidement, entraînant inconfort et irritations.

#### Tabac + lentilles : mauvaise association

Il est fortement recommandé de ne pas fumer quand on porte des lentilles. En effet, le tabagisme multiplie par 8 le risque d'ulcération de la cornée chez les porteurs de lentilles.

Société française des ophtalmologistes adaptateurs de lentilles de contact (SFOALC), <http://sfoalc.info/>,  
<http://www.lentillesdecontact.info/>. Société française d'ophtalmologie, <http://www.sfo.asso.fr>.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Xavier Subirana, Paris.



La santé gagnante



## Guide des lentilles de contact



Les bons gestes pour  
l'entretien des lentilles  
de contact

## Lentilles de contact, mode d'emploi



© WavebreakMediaMicro

Les lentilles présentent de nombreux avantages par rapport aux lunettes... à condition de bien les utiliser et de les entretenir correctement afin de ne jamais mettre vos yeux en danger. Voici donc des conseils essentiels pour votre vision.

### Les lentilles jetables à renouvellement mensuel ou bimensuel

- Elles se portent tous les jours, s'enlèvent et se nettoient chaque soir.
- Elles doivent être jetées au bout de 15 ou 30 jours selon les références. Il est conseillé de ne pas abuser du temps de port et de ne pas dormir avec ces lentilles, sauf sur prescription médicale.
- Les lentilles de nouvelle génération, de plus en plus performantes, possèdent une meilleure mouillabilité et apportent davantage de confort.

### Les lentilles journalières

- Elles se posent le matin et se jettent le soir. Elles ne nécessitent donc aucun entretien.
- Leur coût est plus élevé que celui des lentilles mensuelles associées à un produit d'entretien.
- Elles représentent une solution très pratique avec moins de manipulations et des conditions d'hygiène maximales.
- Elles sont recommandées pour les personnes allergiques et idéales pour un port occasionnel (lors d'une activité sportive, le temps d'une soirée, d'un week-end...).

### Les lentilles à renouvellement trimestriel ou annuel

- Ces lentilles souples présentent une durée de vie plus longue que celle des lentilles jetables, un an maximum.
- Elles nécessitent un entretien plus spécifique et notamment une déprotéinisation une fois par semaine.

## Pourquoi entretenir ses lentilles ?

Notre environnement (poussières, fumées, maquillage, polluants, etc.) et nos larmes (lipides, protéines, mucus...) forment progressivement à la surface des lentilles des dépôts favorisant le développement de germes. Ces dépôts peuvent être à l'origine d'inconfort, d'irritation, de troubles visuels et favorisent la survenue d'infections oculaires.

Aujourd'hui les produits d'entretien sont dits « tout-en-un » ou « multifonctions ». Ces produits de rinçage sont conseillés pour les lentilles souples. Si la durée de renouvellement est supérieure à 3 mois, il sera utile d'y adjoindre toute les semaines un traitement déprotéinisant.

### Les bons gestes pour entretenir des lentilles

- Avant de mettre ou d'enlever les lentilles, se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon, bien les rincer et les sécher.
- Les lentilles doivent tremper dans un produit de décontamination. Tout flacon de solution multifonction ouvert ne peut être conservé que pour une durée maximale de 3 mois.
- Penser à mettre en place des habitudes pour la pose des lentilles afin d'avoir toujours les mêmes gestes. Par exemple commencer par la lentille droite puis la gauche, ou inversement.
- Il est conseillé d'avoir toujours sur soi un étui rempli de produit afin de pouvoir retirer ses lentilles à tout moment en cas de gêne ou d'inconfort.
- Avant d'ôter des lentilles, remplir au préalable leur étui avec la solution d'entretien qui va les conserver. Laisser ouvert seulement le côté correspondant à la lentille que vous ôtez. Bien refermer le couvercle et entamer la même procédure pour l'autre œil.
- Avant de placer une lentille dans l'étui, la placer dans la paume de la main, la rincer abondamment avec votre solution multifonction et la masser avec la pulpe de votre doigt pendant au moins 30 secondes. Cette action mécanique est très importante car elle contribue à la fois au nettoyage et à l'action décontaminante. Effectuer ensuite la même opération pour l'autre lentille.
- Changer d'étui à chaque renouvellement du produit d'entretien, un neuf est d'ailleurs fourni systématiquement avec chaque flacon.

Pour certaines indications médicales, les lentilles souples doivent être désinfectées avec des solutions d'entretien contenant des agents oxydants qui nécessitent le respect scrupuleux de procédures très spécifiques de nettoyage.

### A faire

- Ôter immédiatement les lentilles en cas d'inconfort, de rougeur, de larmoiement, de douleur, de baisse d'acuité visuelle... Si les symptômes persistent, consulter son ophtalmologiste en urgence.
- Consulter un ophtalmologiste tous les ans.

### A ne pas faire

- Ne jamais nettoyer ses lentilles avec sa salive. Vous risquez des infections oculaires qui peuvent être très graves.
- Ne jamais mettre en contact vos lentilles avec de l'eau. Le risque infectieux est majeur.
- Ne jamais prêter ses lentilles à une autre personne. Vous pourriez vous transmettre mutuellement des bactéries ou des virus.
- Ne pas garder ses lentilles pour se baigner, d'abord à cause de la possibilité de perte des lentilles, mais surtout du risque d'infection. Dans l'eau des piscines, de la mer comme des rivières, il existe un risque de rencontrer des germes susceptibles de se multiplier à la surface des lentilles.



**Les lentilles ne sont pas des cosmétiques.**

**Il s'agit de dispositifs médicaux en contact avec vos yeux.**

**Vos yeux sont fragiles et très précieux pour vous, ils ont donc besoin d'une hygiène irréprochable.**