

1) Consulter un ophtalmologiste avant de porter des lentilles de contact

2) Pour mettre vos lentilles de contact

- Lavez-vous les mains et essuyez-les soigneusement.
- Pour éviter d'inverser vos lentilles, mettez (ou enlevez)-les toujours l'une après l'autre en commençant à chaque fois par la même lentille.
- Retirez la lentille de son étui et rincez-la avec la solution pour lentille pour éliminer toute trace de salissure. ·
- Placez la lentille sur le bout de votre index.
- Vérifiez le bon sens de la lentille (indicateur de pose)
- Maintenez votre paupière supérieure avec l'autre main pour l'empêcher de bouger.
- Tirez votre paupière inférieure vers le bas avec le majeur de la main qui tient la lentille.
- Regardez vers le plafond et placez la lentille sur l'œil.
- Relâchez doucement la paupière et fermez les yeux quelques secondes.
- Clignez plusieurs fois des yeux pour que la lentille se centre bien sur l'œil.
- Si votre lentille vous gêne, retirez-la et examinez-la pour voir si elle n'est pas abîmée. Si c'est le cas, jetez-la. Sinon, rincez-la encore une fois pour éliminer d'éventuelles poussières et remettez-la.
- Mettez votre autre lentille en procédant de la même manière.

3) Pour enlever vos lentilles de contact

- Lavez-vous les mains et séchez-les soigneusement.
- Commencez à chaque fois par la même lentille pour éviter de les inverser.
- Regardez vers le plafond et tirez légèrement votre paupière inférieure vers le bas.
- Approchez votre index de l'œil jusqu'à toucher le bord inférieur de la lentille.
- Faites glisser la lentille sur le blanc de l'œil vers le bas.
- Pincez délicatement la lentille entre le pouce et l'index pour la retirer.
- Enlever l'autre lentille en procédant de la même manière.

4) Pour conserver vos lentilles de contact

Les lentilles de contact doivent être nettoyées chaque fois qu'elles sont ôtées de l'œil et déposées dans un étui porte lentilles contenant une solution adaptée. L'entretien des lentilles de contact s'effectue en utilisant des solutions qui permettent la désinfection et la bonne conservation des lentilles.

L'entretien classique des lentilles de contact comprend 4 phases :

- le nettoyage
- la décontamination
- le rinçage
- la déprotéinisation

Le nettoyage :

Le nettoyage de vos lentilles de contact s'effectue à l'aide d'une solution de nettoyage. Pour cela, déposez votre lentille dans le creux de votre main et frottez délicatement du bout du doigt.

Cette procédure permet d'éliminer les particules déposées sur votre lentille. La solution nettoyante permet d'ôter de la surface des lentilles les différents types de dépôts et contient des substances permettant de rendre ces dépôts solubles dans l'eau, facilitant ainsi le processus de décontamination qui suit.

La décontamination :

La décontamination s'effectue en déposant les lentilles dans une solution spéciale après les avoir nettoyées et en les laissant dans le liquide pendant la durée préconisée par le fabricant (en général 4h00 au minimum).

Si vous n'avez pas porté vos lentilles pendant quelques jours, procédez à nouveau à une désinfection la veille en changeant la solution de décontamination contenue dans l'étui.

Le rinçage :

Le rinçage à l'aide d'un sérum physiologique est nécessaire avant la pose de vos lentilles de contact.

Il s'agit d'une solution d'eau distillée et de chlorure de sodium à 0,9%. Le rinçage permet d'éliminer la solution utilisée pour décontaminer les lentilles qui risquerait d'entraîner une intolérance, une irritation.

Utilisez de préférence des petits flacons unidoses afin de limiter le risque de contamination du produit lui-même.

La déprotéinisation :

Comme son nom l'indique, la déprotéinisation consiste à ôter les dépôts de protéines présents sur les lentilles afin de limiter la prolifération de bactéries et d'améliorer la qualité de vue et de préserver la durée de vie de la lentille.

Généralement sous forme de comprimés, le produit déprotéinisant doit être ajouté à la solution de décontamination.

Particulièrement recommandée pour les lentilles classiques, la fréquence de la déprotéinisation est hebdomadaire.

Le temps d'action du produit est variable : il convient de se référer aux indications fournies par le fabricant.

Les solutions uniques d'entretien des lentilles de contact sont actuellement les plus diffusées sur le marché car elles associent le processus de nettoyage, décontamination, rinçage, hydratation, conservation et de neutralisation en un seul produit. Egalement appelée "solutions tout en un", "solutions multifonctions", ces solutions permettent d'effectuer toute la procédure d'entretien des lentilles de contact en une seule étape.

Les lentilles que vous avez achetées sont des lentilles souples. Choisissez donc une « solution tout en un » adaptée aux lentilles souples.

