

Fiche pratique n°1



OphtAlliance

COMMENT MANIPULER VOS LENTILLES ?

Comment mettre vos lentilles ?



1 Lavez vos mains au savon et séchez-les.

● **CONSEILS**

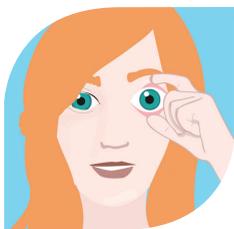
- N'utilisez jamais d'eau du robinet sur vos lentilles.
- Mettez vos lentilles avant de vous maquiller.



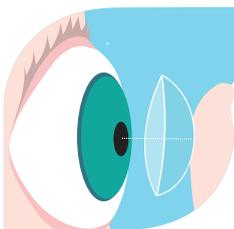
2 Placez la lentille sur votre index, elle doit suivre la courbe de votre cornée.



- ▶ **À l'endroit** = forme de bol
À l'envers = forme d'assiette



3 Écartez votre paupière en maintenant vos cils.

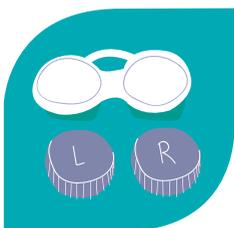


4 Approchez la lentille vers le centre de votre œil.

Posez la lentille délicatement sur votre œil.

Relâchez doucement vos paupières.

Clignez et regardez dans toutes les directions.



5 Videz votre étui, séchez-le et conservez-le ouvert dans un endroit sec.

● **CONSEILS**



La lentille ne craint pas la poussière, mais les microbes.

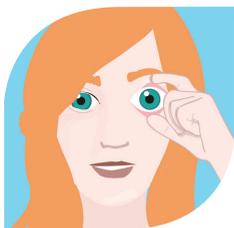
Ces derniers adorent la chaleur et l'humidité.

Évitez donc la salle de bain pour mettre vos lentilles et entreposer l'étui vide.

Comment retirer vos **lentilles** ?



- 1** Lavez vos mains au savon et séchez-les.
Remplissez l'étui avec le produit désinfectant.



- 2** Écartez votre paupière en maintenant vos cils.

● **CONSEIL**

Pas de panique, vos doigts vont toucher la lentille et non votre œil !



- 3a** **LENTILLES SOUPLES**

Regardez légèrement vers le haut.

Avec l'autre main, pincez la lentille entre le pouce et l'index pour l'attraper.



- 3b** **LENTILLES RIGIDES**

Déposez la ventouse sur la lentille puis retirez-la.



- 4** Rincez la lentille enlevée et placez-la du bon côté de l'étui.

● **CONSEILS**

Vos lentilles doivent tremper toute la nuit dans le produit désinfectant.

Veillez également à toujours bien refermer le flacon du produit désinfectant.

Prévention

des complications liées au port de lentilles de contact

- Le lavage des mains (savonnage, rinçage et séchage parfait) est indispensable avant toute manipulation des lentilles.
- Veillez à bien respecter les fréquences de renouvellement des lentilles, souples ou rigides, selon les préconisations des fabricants.
- Chaque jour, renouvelez intégralement la solution dans l'étui. Celui-ci doit être vidé, séché et laissé ouvert à l'air libre pendant la journée.
- Renouvelez régulièrement l'étui de vos lentilles. Pour cela, un étui neuf est fourni avec chaque flacon de solution d'entretien.
- Tout contact des lentilles et des étuis avec l'eau douce (eau du robinet, eau minérale en bouteille, eau de piscine, lac, rivière, sauna...) est à proscrire.



Indispensable

Prévoyez toujours une paire de lunettes à votre vue pour venir en complément du port des lentilles de contact. Vous pourrez ainsi retirer ces dernières dès qu'une rougeur oculaire ou une gêne sous la lentille apparaît.

Le strict respect de ces recommandations contribue à diminuer significativement la fréquence des complications pouvant être observées lors du port des lentilles.