



QUINZE-VINGTS
CENTRE HOSPITALIER NATIONAL D'OPHTALMOLOGIE



Lentilles de contact

Vous portez des lentilles de contact
Vos yeux sont précieux
Nos conseils peuvent l'être aussi

Ayez les bons gestes
Posez-vous les bonnes questions
Ayez les bons réflexes

Dans tous les cas : conformez-vous aux directives du médecin qui vous a examiné(e) pour savoir quand remettre vos lentilles.

Unité d'hospitalisation FGC des pathologies infectieuses oculaires
28 rue de Charenton – 75571 PARIS CEDEX 12
Tél : 01 40 02 15 12
fgcpio@15-20.fr

Recommandations

Les lentilles sont journalières, hebdomadaires, bimensuelles ou mensuelles

- Les porter et les renouveler dans les délais prescrits sans aucune exception
- Respectez impérativement la durée de port indiquée par votre médecin

Conseil pratique

Aidez-vous d'un calendrier pour noter les dates

Dépasser la durée de vie d'une lentille expose à un risque infectieux.

- Ne dormez pas avec vos lentilles car les paupières fermées entraînent un manque d'oxygénation, sauf mention spéciale de votre médecin
- Nettoyez-les dès qu'elles ne sont plus sur l'œil, ne pas les laisser sécher
- Buvez beaucoup et clignez fréquemment de l'œil pour assurer une bonne hydratation
- Utilisez des larmes artificielles en unidose, si besoin
- Ne remettez jamais une lentille endommagée ou une lentille journalière tombée sur le sol (absence de décontamination possible)
- Ne vous échangez pas les lentilles

Conseil pratique

Les lentilles colorées répondent exactement aux mêmes exigences.

Ayez les bons gestes

Lavez-vous les mains et séchez-les soigneusement

- avant d'enlever ou de mettre vos lentilles
- après les avoir mises

© Droits réservés



Mouiller



Savonner



Rincer



Sécher

Entretenez l'étui



Il doit :

- être vidé quotidiennement (ne pas réutiliser la solution)
- être essuyé avec un mouchoir à usage unique
- être changé tous les mois ou plus si nécessaire

Conseil pratique

Votre étui de rangement a deux compartiments.

Mettez la lentille droite dans le logement droit et la lentille gauche dans le logement gauche.

Ayez les bons gestes (suite)

Utilisez le(s) bon(s) produit(s) d'entretien

Interdit : eau du robinet, salive, eau minérale



~~Salive~~

~~Eau minérale~~

- Utilisez celui ou ceux proposé(s) par l'ophtalmologiste
- Conformez-vous à la notice du ou des produit(s)
- Renouvelez le chaque jour
- Changez le produit de lavage à chaque utilisation même en cas de port occasionnel
- Massez chaque lentille avec le produit d'entretien dans le creux de la main 30 secondes avant de la mettre dans le produit le temps recommandé par le fournisseur

Les lentilles de contact au quotidien

- La **douche**, bain, baignade : retirez vos lentilles

Conseil pratique

Il existe des lunettes de natation et de plongée adaptées à la vue

La baignade en mer, piscine, étang, jacuzzi majore le risque infectieux.

- Le **maquillage**

Poser les lentilles avant de se maquiller

- pas de crayon à l'intérieur de l'œil
- éviter le contact avec les savons, crèmes, lotion pour les yeux
- fermer les yeux avant la vaporisation d'un parfum ou de laque

Enlever les lentilles avant de vous démaquiller

- La **conduite automobile**

Faire mentionner "porteur de lentilles de contact" sur le permis de conduire

- attention à la ventilation et à la climatisation
- hydrater les lentilles avec des larmes artificielles en unidose ou sans conservateur
- limiter le port à 8 heures
- le port de lentilles colorées peut diminuer la vision de nuit

Conseil pratique

Ayez toujours des lunettes de secours dans la voiture

- Les **vols aériens** et la haute altitude

- enlever les lentilles

- Le **travail sur écran**

- cligner volontairement et régulièrement des yeux
- instiller des larmes artificielles sans conservateur

En toute situation

- Vapeurs irritantes ou nocives :
 - enlever les lentilles
 - se rincer les yeux avec du sérum physiologique stérile

- Les collyres
 - sans avis médical : utiliser uniquement des larmes artificielles ou du sérum physiologique en unidose

- Consultez un médecin ophtalmologiste tous les ans

- Ayez toujours des lunettes de secours adaptées sur vous

Recommandations importantes

Si les signes cliniques suivants apparaissent ...

- larmoiement, sécrétions inhabituelles
- irritation ou rougeur oculaire
- vision brouillée, sensibilité à la lumière
- douleurs
- infections de voisinage
- arc en ciel, halo autour des lumières
- sensation de corps étranger
- brûlure, lentille inconfortable

... retirer vos lentilles et consulter un spécialiste

Document rédigé par :

- Dr DEGEORGES, contactologue
- Florence BOURGOINT, cadre supérieur de santé

Contenu validé par le Pr BORDERIE, coordonnateur de la FGC PIO, et le conseil de la FGC PIO le 4/11/ 2011

