

# BONNES PRATIQUES | LES LENTILLES EN UN CLIN D'ŒIL



Les lentilles ne doivent jamais être ~~en contact avec de l'eau~~



~~Se laver les mains et les sécher avant de manipuler les lentilles~~

👉 Piscine, mer, douche... Tous ces points d'eau peuvent être un nid à bactéries, source de maladies et d'infections oculaires.



~~Ne jamais mettre ses lentilles de contact dans la bouche.~~

👉 La salive n'est ni un désinfectant ni un humidifiant !



Si l'œil est **rouge**: ne pas mettre ses lentilles

👉 En cas d'irritation oculaire, le port de lentilles de contact peut causer une infection oculaire et aggraver encore plus la douleur et l'inconfort.



Respecter la date **limite d'utilisation**

👉 Passé le délai, la qualité de la lentille diminue : elle s'encrasse et l'oxygène ne passe plus dans la cornée ce qui peut altérer gravement la bonne santé oculaire.



~~Ne jamais dormir avec ses lentilles, toujours les retirer avant de s'endormir.~~

👉 L'œil a besoin de quelques heures par jour se régénérer .



~~En cas d'œil rouge, douloureux et de baisse de la vue : aller en urgence voir un ophtalmologue~~

👉 Et toujours avoir une paire de lunettes de vue de secours !



# LES ÉTAPES DE POSE & DÉPOSE DES LENTILLES DE CONTACT

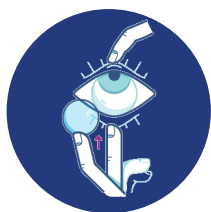
## Comment mettre ses lentilles ?



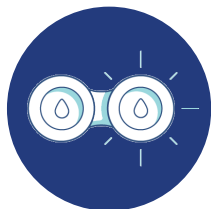
**Se laver les mains** avec du savon non gras et bien les sécher



**Rincer chaque lentille** avec le produit conseillé par votre ophtalmologue



**Poser les lentilles** sur les deux yeux, en tirant la paupière pour vous aider



**Vider l'étui et le faire sécher** avec les bouchons, retournés sur un mouchoir en papier propre

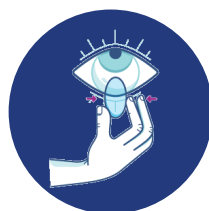
👉 **Mettre ses lentilles dans le bon sens : si les bords s'évasent, elles sont à l'envers. Si elles ressemblent à un bol au bord lisse, elles sont prêtes à l'emploi.**



## Comment enlever ses lentilles ?



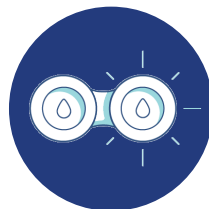
**Se laver les mains** avec du savon non gras et bien les sécher



**Retirer les lentilles**



**Masser chaque lentille** dans le creux de la main avec le produit d'entretien



**Mettre les lentilles dans l'étui** rempli avec la solution d'entretien renouvelée puis fermer les bouchons

👉 **Pour une désinfection optimale : laisser tremper les lentilles de contact dans l'étui toute la nuit.**

**L'Hôpital des 15-20 propose des ateliers de prévention et de manipulation de lentilles de contact. Prenez vite rendez-vous !**

