

Problèmes oculaires

- ▲ En cas de problèmes oculaires, retirer immédiatement les lentilles et consultez un ophtalmologue pour éviter une grave perte de vision due à des lésions de la cornée. N'ignorez jamais les signaux d'alarme :
 - Irritation, rougeur
 - Sensibilité à la lumière
 - Larmolement excessif
 - Formation de pus
 - Douleur
 - Diminution de la vision
- ▲ Apportez toujours les lentilles que vous utilisez, l'étui à lentilles et la solution d'entretien lors de la consultation, ne jetez rien, ceci dans le cadre d'un éventuel examen pour la contamination par des bactéries, des champignons, des acanthamoeba, ...

Contact

L'équipe des lentilles de contact

09 332 23 06

contactlenzenooghk@uzgent.be

Ophtalmologie

Entrée 69, route 690

T +32 (0)9 332 23 06

www.uzgent.be/oogheekunde

Cette brochure a été rédigée exclusivement pour une utilisation au sein de l'UZ Gent. Tous droits réservés. Aucune information tirée de cette publication ne peut être reproduite, sauvegardée dans une banque de données automatisée ou rendue publique, sous quelque forme que ce soit ou de quelque manière que ce soit, sans l'accord écrit préalable de l'UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



v.u.: Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – oktober 2023 – Versie 1 – Art. 030121

LENTILLES DE CONTACT

CONSEILS POUR UNE
UTILISATION RESPONSABLE



LENTILLES DE CONTACT

Vous allez commencer à utiliser des lentilles de contact pour des raisons médicales, esthétiques ou pratiques. En complément des lunettes, les lentilles de contact restent souvent un bon moyen d'améliorer la vision.

Comme les lentilles de contact sont placées directement sur l'œil, elles présentent un risque réel d'infections oculaires. C'est pourquoi nous souhaitons vous donner quelques conseils pour minimiser les risques liés à leur utilisation.

Durée de port

- ▲ Lorsque vous commencez à porter des lentilles de contact, **augmentez progressivement** la durée de port :
 - Pour les lentilles de contact souples : commencez par 4 heures le premier jour, puis portez-les 2 heures de plus par jour (6 heures, 8 heures, ...)
 - Pour les lentilles de contact dures : commencez par 1 heure le premier jour, puis portez-les 30 minutes de plus par jour (1h30, 2h, 2h30, ...)
- ▲ Une consultation annuelle chez un ophtalmologue est recommandée pour le contrôle des yeux et des lentilles de contact.
- ▲ Gardez toujours des lunettes de rechange appropriées : les lunettes sont toujours utilisées lorsque les lentilles sont retirées, en cas de problème ou de perte d'une lentille de contact.

Hygiène

Une bonne hygiène lors du port de lentilles de contact est très importante. Une manipulation imprudente des lentilles de contact, des solutions d'entretien ou des étuis à lentilles entraînera tôt ou tard des problèmes.

Lavez-vous toujours les mains avec du savon, rincez-les et séchez-les soigneusement avec une serviette propre avant de manipuler les lentilles de contact.

Lentilles et liquide d'entretien

- ▲ Lisez toujours d'abord la notice d'information. Entretenez soigneusement vos lentilles de contact tous les jours en suivant les instructions.
- ▲ Nettoyez **toujours** les lentilles avec une solution d'entretien, jamais avec de l'eau du robinet ou de l'eau minérale.
- ▲ Ne **jamais** rincer ou conserver les lentilles dans de l'eau.
- ▲ Utilisez des solutions d'entretien de bonne qualité adaptées au type de lentilles (exemple : lentilles souples, lentilles perméables à l'oxygène, lentilles sclérales, etc.)
- ▲ Ne réutilisez jamais du produit déjà utilisé auparavant.
- ▲ Refermez toujours bien le flacon après usage.
- ▲ Conservez les produits dans de bonnes conditions.
- ▲ Ne transférez jamais les produits dans un autre flacon.
- ▲ Vérifiez la date de péremption des produits.
- ▲ Ne jamais nager, se doucher ou se baigner avec des lentilles. L'eau est souvent contaminée par des micro-organismes nocifs.

Etuis à lentilles

- ▲ Les étuis à lentilles sont également une source majeure d'infection et doivent donc être nettoyés quotidiennement.
- ▲ Nettoyez toujours les étuis à lentilles avec un liquide d'entretien, jamais avec de l'eau.
- ▲ Laissez l'étui à lentilles ouvert pour qu'il sèche à l'air.
- ▲ Rangez correctement les étuis à lentilles.
- ▲ Dans tous les cas, remplacez l'étui à lentilles après trois mois.

Autres conseils

Dormir

- ▲ Ne dormez pas avec des lentilles dans les yeux.
- ▲ N'insérez les lentilles que 30 minutes après le réveil le matin.
- ▲ Retirez les lentilles au moins 1 heure avant d'aller vous coucher.

Faire du sport

- ▲ Le port de lentilles n'est pas recommandé pour les sports aquatiques en raison du contact avec l'eau (même avec des lunettes de natation).
- ▲ Le port de lentilles de contact dures est difficile pour l'équitation, les sports de combat et les sports de balle en raison de la poussière et du risque de perte.

Se maquiller

- ▲ Faites attention lorsque vous vous maquillez :
 - Pour les lentilles de contact souples : insérez d'abord les lentilles, puis appliquez le maquillage.
 - Pour les lentilles de contact dures : maquillez-vous d'abord, puis mettez les lentilles.
- ▲ Démaquillez-vous toujours après avoir retiré les lentilles.
- ▲ Attention aux crèmes et lotions.