

Bien porter ses lentilles de contact

Fiche patient — hygiène, entretien et signes d'alarme

■ POURQUOI CES RÈGLES SONT IMPORTANTES

Bien portées, les lentilles sont sûres et confortables. Mal entretenues, elles exposent à des infections de la cornée parfois graves. Le respect de quelques règles simples fait toute la différence : la plupart des complications sont évitables.

■ HYGIÈNE ET MANIPULATION

Lavez-vous soigneusement les mains au savon et séchez-les avant toute manipulation. **Ne rincez JAMAIS les lentilles ni l'étui à l'eau du robinet** (risque d'Acanthamoeba, une amibe responsable d'une infection grave de la cornée). Utilisez uniquement la solution d'entretien recommandée par votre spécialiste, et ne mélangez jamais deux solutions différentes.

■ DURÉE ET RYTHME DE PORT

Respectez la durée de port journalière prescrite (en général 8 à 12 h). Ne dormez **jamais** avec des lentilles journalières ou mensuelles. Retirez-les avant toute sieste prolongée. Respectez scrupuleusement le calendrier de remplacement (journalières, mensuelles...) : une lentille portée trop longtemps se charge de dépôts et devient dangereuse.

■ ENTRETIEN DE L'ÉTUI

Rincez l'étui avec la solution d'entretien (jamais à l'eau), laissez-le sécher à l'air libre, capuchons ouverts, entre chaque usage, et renouvelez-le tous les 1 à 3 mois (ou dès tout signe de dépôt). Changez la solution à chaque utilisation : ne complétez jamais l'ancienne, ne remplissez pas à ras bord.

■ SITUATIONS À ÉVITER

Piscine, mer, douche : interdits avec des lentilles mensuelles ou bimensuelles (risque d'infection). Tolérés avec des journalières à usage unique, mais à retirer et jeter immédiatement après. Mettez les lentilles **avant** le maquillage et retirez-les **avant** de vous démaquiller. Évitez les projections de cosmétiques et d'aérosols. Ne prêtez jamais vos lentilles et ne réutilisez pas des lentilles périmées.

■ CONFORT ET ENVIRONNEMENT

En cas de sécheresse, n'utilisez que des larmes artificielles compatibles lentilles. En atmosphère climatisée ou devant un écran, pensez à cligner régulièrement. En cas d'allergie saisonnière, réduisez la durée de port ou repassez temporairement aux lunettes.

■ LE SUIVI

Un bilan ophtalmologique annuel est recommandé même sans gêne. Ne renouvelez pas une ordonnance de plus d'un an sans examen. Signalez tout changement de confort, de vision ou d'aspect de l'œil, et consultez avant d'adopter de nouvelles lentilles ou une nouvelle solution.

Retirez les lentilles et consultez EN URGENCE si

- ! Rougeur oculaire persistante, douleur ou sensation de corps étranger.
- ! Baisse de l'acuité visuelle, voile ou trouble visuel.
- ! Larmolement ou sécrétions inhabituelles.
- ! Photophobie (sensibilité marquée à la lumière). Ne jamais « attendre que ça passe » avec une lentille.