BIEN PORTER ET ENTRETENIR SES LENTILLES DE CONTACT

Récapitulatif des fiches conseils : pose, retrait, entretien, recyclage, bonnes pratiques et idées reçues.

SOURCE Toutes les informations et illustrations de ce document proviennent de **Johnson & Johnson Vision Care** (Johnson & Johnson Medical SAS), via le programme **MyContACt by ACUVUE®**, rubrique « Contenu pédagogique › Port et entretien ». Les textes sont repris sans modification ; ils ne remplacent pas l'avis de votre ophtalmologiste ou de votre opticien.

01 Comment insérer mes lentilles ?
02 Comment retirer mes lentilles ?
03 Comment entretenir mes lentilles ?
04 Recycler lentilles et emballages
05 Ce que je peux faire et ne pas faire
06 Mythes et réalités

01 COMMENT INSÉRER MES LENTILLES ?

SUIVEZ CE TUTORIEL RAPIDE POUR SAVOIR COMMENT METTRE VOS LENTILLES FACILEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ.



Lavez-vous les mains

Utilisez un savon liquide non parfumé antibactérien, puis rincez et séchez-les avec une serviette qui ne peluche pas.



Vérifiez que la lentille est à l'endroit

Pour savoir de quel côté se trouve votre lentille, il vous suffit de la poser sur le bout de votre doigt, face à la lumière. Si les bords s'évasent, elle est à l'envers. Si elle ressemble à un bol au bord lisse, elle est prête à l'emploi. La plupart des lentilles ACUVUE® portent également un indicateur 123 qui permet de savoir facilement si elles sont à l'envers. Il vous suffit de les porter à la lumière et si les chiffres sont du bon côté, la lentille est dans le bon sens.



Gardez l'œil ouvert

Avec l'autre main, tenez soigneusement votre paupière supérieure de façon à ne pas cligner des yeux. Tirez soigneusement votre paupière inférieure vers le bas avec les autres doigts de la main qui tiennent la lentille.



Insérez la lentille de contact

Stabilisez votre main et regardez vers le haut tout en posant la lentille sur l'œil, puis relâchez lentement la paupière et fermez l'œil un instant pour laisser la lentille se mettre en place. Renouvelez l'opération pour l'autre œil.

02 COMMENT RETIRER MES LENTILLES ?

SUIVEZ CE TUTORIEL RAPIDE POUR SAVOIR COMMENT ENLEVER VOS LENTILLES.



Lavez-vous les mains

Utilisez un savon liquide non parfumé antibactérien, puis rincez et séchez-les avec une serviette qui ne peluche pas.



Portez lentement l'index près de l'œil

Approchez lentement votre index de votre œil jusqu'à ce que vous touchiez le bord inférieur de la lentille. Faites ensuite glisser la lentille vers le bas jusqu'à la partie inférieure du blanc de l'œil.



Pressez délicatement la lentille

Une bonne façon d'enlever les lentilles de contact est de presser légèrement la lentille entre le pouce et l'index, puis de la retirer. Renouvelez l'opération avec la lentille gauche.



Vous portez des lentilles 1 jour ?

Jetez-les.

Vous portez des lentilles 2 semaines ou mensuelles ?

Procédez à l'entretien en suivant les indications sur la notice d'utilisation du fabricant.

03 COMMENT ENTRETENIR MES LENTILLES ?

SUIVEZ CE TUTORIEL RAPIDE POUR SAVOIR COMMENT ENTRETENIR VOS LENTILLES.



Lavez-vous les mains

Utilisez un savon liquide non parfumé antibactérien, puis rincez et séchez-les avec une serviette qui ne peluche pas.



Remplissez votre étui avant chaque utilisation

Remplissez votre étui de solution désinfectante qui n'a jamais servi.



Nettoyer la première lentille

En la plaçant dans la paume de votre main (que vous aurez préalablement lavée et séchée). Déposez quelques gouttes de solution désinfectante et massez délicatement la lentille avec un doigt d'avant en arrière sur votre paume afin d'en nettoyer la surface.



Rincez la lentille

Rincez la lentille abondamment à l'aide de la solution désinfectante, puis placez la lentille dans votre étui à lentilles propre.



Conserver dans la solution désinfectante

Répétez cette opération pour l'autre lentille, refermez l'étui et laissez vos lentilles tremper toute la nuit. Si vous ne portez pas vos lentilles quotidiennement, reportez-vous aux instructions de votre solution pour lentilles de contact afin d'obtenir des précisions sur la durée de trempage ou la fréquence de remplacement de la solution.

04 RECYCLER LENTILLES ET EMBALLAGES

QUAND LES LENTILLES DE CONTACT SONT JETÉES DANS L'ÉVIER OU DANS LES TOILETTES, ELLES PEUVENT SE RETROUVER DANS LES RUISSEAUX, RIVIÈRES OU OCÉANS. VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES POUR VOUS DÉBARRASSER DE VOS LENTILLES ET DE LEUR EMBALLAGE :

3 ÉTAPES SIMPLES



1ère étape

La boîte et le guide d'instruction de vos lentilles de contact sont 100% recyclables, il faut donc les jeter dans la poubelle papier recyclable.



2ème étape

La bouteille de produit d'entretien et l'étui de vos lentilles sont en plastique 100% recyclable. Le blister de vos lentilles aussi mais assurez-vous de jeter d'abord le film de protection aluminium dans la poubelle.



3ème étape

Jetez toujours vos lentilles de contact dans la poubelle. Ne jetez jamais vos lentilles dans l'évier ou dans les toilettes.

05 QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ET NE PAS FAIRE ?

À FAIRE



Lavez et séchez vos mains avant de toucher vos lentilles de contact.



Mettez vos lentilles de contact en premier, avant tout produit de soin du visage ou de maquillage.



Retirez vos lentilles de contact et appelez votre opticien en cas de rougeur, de changement de vision ou d'écoulement.



Établissez une routine : remplacez vos lentilles le même jour de la semaine, retirez-les dans le même ordre, etc.

À NE PAS FAIRE



Ne nagez pas, ne prenez pas de douche ni de bain avec vos lentilles.



Ne portez pas vos lentilles de manière trop prolongée.



N'utilisez pas de lentilles endommagées ou desséchées.



Ne rincez pas vos lentilles ou votre étui à l'eau du robinet.



Ne conservez pas votre étui plus de trois mois et n'utilisez pas de solution déjà utilisée.



Ne porter pas vos lentilles de contact plus longtemps que le calendrier de remplacement recommandé par votre ophtalmologiste.



Ne dormez pas avec vos lentilles de contact.



N'utilisez pas votre salive pour nettoyer ou humidifier vos lentilles.



Ne mettez pas le bouchon verseur de votre flacon de solution d'entretien en contact avec des surfaces souillées.



Ne vous maquillez pas les yeux avant la pose de vos lentilles.



Ne vous démaquillez pas les yeux avant d'avoir retiré vos lentilles.

06 MYTHES ET RÉALITÉS

MYTHES & RÉALITÉS



Les lentilles peuvent égratigner l'œil :

Les problèmes oculaires les plus courants résultent du port de lentilles de contact inadaptées ou du non-respect de la fréquence de remplacement des lentilles préconisée par votre ophtalmologiste. En cas d'inconfort visuel inhabituel ou si votre vue évolue, retirez vos lentilles de contact immédiatement et consultez votre ophtalmologiste ou demandez conseil à votre opticien.



Les lentilles peuvent rester collées à l'œil :

Non, vos lentilles de contact ne resteront pas collées sur votre œil. Si vous avez les yeux secs, mettez quelques gouttes ophtalmologiques hydratantes, conseillées par votre ophtalmologiste, avant de les enlever. Pensez à retirer vos lentilles avant de dormir et à respecter les conseils de port, d'entretien et de retrait de votre ophtalmologiste ou opticien.



Les lentilles me causent des infections :

Tant que vous respectez les consignes de port et d'entretien, les lentilles de contact constituent un moyen de correction visuelle respectueux de votre physiologie oculaire. Vous devez ainsi respecter la fréquence de renouvellement de vos lentilles (tous les jours, toutes les 2 semaines ou tous les mois), respecter les règles d'entretien et de nettoyage, et vous rendre régulièrement chez votre ophtalmologiste pour un examen de contrôle.



Les lentilles ne sont pas confortables :

Les gens se demandent souvent si les lentilles de contact sont inconfortables, mais contrairement à certaines des premières lentilles de contact, la plupart des lentilles de contact modernes sont fines et souples, ce qui les rend plus agréables à porter. La plupart des lentilles de contact sont fabriquées à partir de matériaux riches en agent hydratant qui respirent et vous ne vous rendrez même pas compte que vous les portez.

SOURCE Contenus pédagogiques **MyContACt by ACUVUE®** — Johnson & Johnson Vision Care / Johnson & Johnson Medical SAS. Informations sur la sécurité : **jnjvisioncare.fr/important-safety-information**.

MENTIONS JOHNSON & JOHNSON

Cette page peut inclure des informations à visée promotionnelle.

MY CONTACT BY ACUVUE® = Programme de fidélité MyContACt de la marque ACUVUE®. BRAND CONTACT LENSES = Marque de lentilles de contact ; EYE INSPIRED INNOVATIONS = Technologie inspirée par les yeux ; UV BLOCKING = Filtre UV.

Johnson & Johnson Medical SAS. Tous les droits réservés. Les lentilles de contact ACUVUE® sont destinées aux amétropies sous réserve d'une prescription médicale. Comme avec toute lentille de contact, des problèmes oculaires, notamment des ulcères cornéens, peuvent apparaître. Certains porteurs de lentilles peuvent ressentir une légère irritation, des démangeaisons ou une gêne.

Les lentilles de contact ne doivent pas être utilisées en cas d'infections oculaires ou de toute autre affection oculaire, ou en cas de maladie systémique pouvant affecter l'œil. Avant toute utilisation, se référer à la notice d'utilisation et à l'étiquetage pour connaître les contre-indications, les effets indésirables, les précautions ou consulter le site internet J&J : https://www.jnjvisioncare.fr/important-safety-information.

Toutes les lentilles de contact de la marque ACUVUE® possèdent un filtre UV de Classe 1 ou 2, aidant à protéger la cornée et l'intérieur de l'œil des rayons UV nocifs. Les lentilles de contact avec filtre UV ne peuvent se substituer à une protection oculaire absorbant les UV telle que les lunettes de soleil classiques ou avec coques latérales car elles ne recouvrent pas l'intégralité des tissus oculaires annexes.