

# Comment entretenir vos lentilles de contact ?

## À savoir

Plus de deux millions de français portent des lentilles !

Souples, rigides, jetables ou non, chaque type de lentille possède ses propres consignes d'entretien.

Ne les négligez pas, vous risqueriez des irritations ou des infections parfois sévères.

---

## Nos conseils

### En pratique

#### ► Quelles lentilles nécessitent un entretien ?

Toutes, sauf les lentilles jetables journalières (à jeter chaque soir) ou les lentilles hebdomadaires à port continu (portées jour et nuit pendant une semaine).

#### ► Que faire chaque jour ?

Il faut nettoyer, décontaminer, neutraliser et tremper les lentilles. Des solutions dites multifonctions assurent les quatre opérations en une seule étape :

- Massez les lentilles 20 à 30 secondes avec quelques gouttes de produit dans le creux de votre main.
- Rincez avec le même produit.
- Placez les lentilles dans les étuis fournis (remplis de produit chaque jour) toute la nuit.

Avant de remettre vos lentilles :

- Vous pouvez utiliser une solution de rinçage ou du sérum physiologique pour rincer les lentilles (non obligatoire).
- Pour les poser plus facilement, vous pouvez aussi utiliser une solution lubrifiante adaptée.

#### ► Que faire chaque semaine ?

Il faut « déprotéiniser » c'est-à-dire nettoyer en profondeur :

- Utilisez un produit adapté à vos lentilles.
- Après le nettoyage, laissez tremper vos lentilles dans ce produit le temps conseillé par le fabricant.
- Placez ensuite les lentilles dans les étuis (pleins) comme chaque jour.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Lavez et rincer vos mains avant de manipuler vos lentilles.
- ▶ N'utilisez jamais d'eau du robinet pour laver ou rincer les lentilles ni les étuis.
- ▶ Changez fréquemment d'étuis.
- ▶ N'utilisez pas votre salive pour replacer des lentilles ! (risque de transmissions d'infections).
- ▶ Ne mettez jamais de collyre ou pommade dans l'œil avec vos lentilles sans avis médical.
- ▶ Jetez une lentille détériorée.
- ▶ Respectez la fréquence de renouvellement de lentilles (risque d'infections).
- ▶ Evitez de porter des lentilles pour la piscine (surtout avec des lentilles rigides).
- ▶ Maquillez-vous après la pose des lentilles et démaquillez vous après les avoir enlevées.

### En cas d'irritation :

- ▶ Enlever les lentilles immédiatement.
- ▶ Jetez-les si ce sont des journalières. Sinon, faites un entretien complet, y compris la déprotéinisation.
- ▶ Rincez votre œil au sérum physiologique.
- ▶ Consultez si la douleur ne cède pas au bout de quelques heures.

## Pour aller plus loin

La Société française des ophtalmologistes adaptateurs de lentilles de contact vous dit tout ce que vous voulez savoir sur les lentilles de contact : les types de corrections, de lentilles, l'entretien, les questions les plus courantes...  
Rendez-vous sur leur site Internet à l'adresse suivante : [www.lentillesdecontact.com](http://www.lentillesdecontact.com)

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ En cas d'infection (œil rouge, collé, pus).
- ▶ En cas d'irritations persistante.
- ▶ Si vous constatez une gêne visuelle.
- ▶ Et chaque année bien sûr, faites contrôler votre vue par un ophtalmologiste.