

PROCÉDURES ET ENTRETIEN POUR LENTILLES CORNÉENNES

- 1- Toujours laver ses mains avant de manipuler les lentilles. Se placer au-dessus d'une surface propre. Boucher l'évier. Ouvrir un seul couvercle à la fois, du contenant à lentilles, pour éviter la confusion entre la lentille droite et la lentille gauche.
- 2- Garder avec vous votre contenant à lentille avec de la solution fraîche. Changer votre solution tous les jours. Éviter tout contact des lentilles avec toutes solutions autres que les produits d'entretien (eau de la douche, de la piscine, du robinet, salive.). Manipuler les lentilles du bout du doigt en évitant tout contact avec les ongles.
- 3- Ne jamais utiliser de gouttes médicamenteuses ou autres solutions en présence de vos lentilles souples (le collyre bleu, etc.). Conserver les solutions et les lentilles à la température ambiante.
- 4- Si possible, mettre vos lentilles une heure après le lever le matin et les enlever tôt en soirée pour permettre une meilleure oxygénation de vos yeux.
- 5- Se baigner sous l'eau seulement avec un masque de plongée. Éviter de porter les lentilles en présence de vapeurs nocives ou irritantes. Ne pas se faire bronzer en portant les lentilles cornéennes.
- 6- Si vous ne portez pas les lentilles pour une période de plus de 2 jours, les faire tremper dans une solution saline.
- 7- Avec tout type de lentilles, on peut se reposer les yeux en les enlevant pour quelques heures et ainsi prolonger la période de port journalier des lentilles.
- 8- Si vous échappez une lentille, restez calme, regardez autour de vous et récupérez-la au plus tôt. Toutefois si vous ne la retrouvez qu'au bout de quelque temps, réhydratez-la avec de la solution saline durant au moins une heure avant de la remettre.
- 9- Le maquillage doit être fait après avoir mis les lentilles.
- 10- Nettoyer l'étui avec de l'eau chaude et de savon 1X par semaine et changer l'étui aux 4- 6 mois pour éviter les risques de contamination.
- 11- Il est normal que vos lentilles soient moins confortables aux grands vents, à l'air climatisé ou si vous souffrez d'allergies.
- 12- Ne pas porter une lentille brisée ou endommagée.
- 13- Utiliser un déprotéinant (petite pillule) une fois par semaine (ceci s'applique seulement pour les lentilles à port quotidien et non-jetable)

14- Si vous vous endormez ou que vous sommeillez avec vos lentilles à port quotidien, n'essayez pas de les enlever immédiatement. Vous devrez suivre les consignes qui suivent :

- a) Attendre que les larmes réhydratent les lentilles.
- b) Bailler pour accélérer l'apport des larmes.
- c) Utiliser des gouttes de confort pour lentilles cornéennes ou votre solution saline pour les hydrater. Lorsque vous sentez bouger librement les lentilles, vous pouvez les enlever et attendre au jour suivant avant de les remettre.

15- Si vos lentilles ne sont pas jetables, elles auront une durée de vie d'environ 1 an ou moins. Passé ce temps, elles deviennent plus serrantes sur les yeux et s'embrouillent dû aux dépôts de protéines. Il est important pour la santé de votre œil de les changer après un an.

16- Si vous sentez une irritation inhabituelle, un malaise, une rougeur, une extrême sensibilité à la lumière ou une vision embrouillée, enlevez immédiatement les lentilles et consultez votre optométriste. Ne jamais prendre ces symptômes à la légère.

17- Suivez fidèlement votre horaire de port initial : Première journée 2 à 3 heures Deuxième journée 4 à 5 heures Troisième journée 6 à 8 heures Quatrième journée 8 à 10 heures Cinquième journée et suivantes... 10 à 15 heures max.

18- Des allergies à certains produits sont possibles, si c'est le cas, en informer immédiatement l'optométriste qui pourra changer la sorte de solution à utiliser.

N.B. Votre optométriste vous reverra dans afin de s'assurer que tout va bien, entretemps si vous avez des questions n'hésitez pas à communiquer avec nous, il nous fera plaisir de vous répondre.

Dre. Annie Provencher, optométriste

Dr. Normand Houle, optométriste