

POUR DES YEUX EN PLEINE FORME, DISPOSEZ CHEZ VOTRE OPTICIEN DES AUTRES "Guides du *bien voir*".



reymann SIRET 738 500 370 001 14 - 03 69 22 67 00 - 34881 - Crédits Photos : Shutterstock.com

LENTILLES

**Le Guide
du *bien voir***

MULTIPLIEZ

les regards



Mieux voir
sans être vu !

SOMMAIRE



/// L'adaptation	4
/// Les lentilles souples	6
/// Les lentilles flexibles	8
/// Les gestes de base	9
/// Les lentilles de couleur	12
/// Multipliez les regards	14
/// Vrai ou faux	15

Discrètes, performantes et de plus en plus confortables, en l'espace d'une vingtaine d'années, les lentilles ont changé le quotidien de millions de personnes de par le monde. Que vous soyez myope, hypermétrope, presbyte ou astigmat, en tant qu'opticiens, nous saurons vous conseiller les lentilles, souples ou rigides, correspondant le mieux aux caractéristiques spécifiques de votre œil, à votre mode de vie et à votre environnement.

Idéales pour la pratique de vos loisirs favoris, les lentilles vous procureront une liberté de mouvement inégalée, améliorant votre vision latérale, tout en vous garantissant confort et sécurité.

L'adaptation

L'adaptation est l'acte technique qui consiste à déterminer les paramètres optiques et géométriques de vos futures lentilles de contact.

> LE BUT DE L'ADAPTATION

- > respecter les besoins physiologiques de vos yeux et de vos paupières,
- > obtenir la meilleure vision possible en respectant les contraintes visuelles de chaque porteur,
- > apporter un maximum de confort.

NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS TROP VITE. POUR CERTAINES PERSONNES, LA PÉRIODE D'ADAPTATION PROPREMENT DITE PEUT ÊTRE PLUS OU MOINS LONGUE, VOIRE DOULOUREUSE EN CAS DE SÉCHERESSE OCULAIRE.

> L'ADAPTATION EN 8 ÉTAPES

>> LES LENTILLES SOUPLES

- 1- Prise de mesures et commande des premières lentilles d'essai.
- 2- Premier test de tolérance sur une petite journée : rendez-vous le matin ; l'ophtalmologiste place les lentilles ; vous partez quelques heures ; à votre retour, il effectue un contrôle.
- 3- Apprentissage de la manipulation.
- 4- Port des lentilles pendant 4 jours.
- 5- Contrôle et ajustement si besoin.
- 6- Nouvelle période de port (après évaluation du temps nécessaire).
- 7- Contrôle et ajustement si besoin.
- 8- Délivrance des lentilles définitives.

Lors de l'adaptation, respectez impérativement les visites de contrôle.

>> LES LENTILLES FLEXIBLES

- 1- Prise de mesures et commande des premières lentilles d'essai.
- 2- Premier test de tolérance sur 2 heures maximum.
- 3- Apprentissage de la manipulation.
- 4- Port régulier des lentilles avec progression d'1 heure par jour, pendant 1 semaine.
- 5- Contrôle et ajustement si besoin.
- 6- Port régulier des lentilles avec poursuite de la progression d'1 heure par jour, pendant 2 semaines.
- 7- Contrôle et ajustement si besoin.
- 8- Délivrance des lentilles définitives.

Les lentilles souples

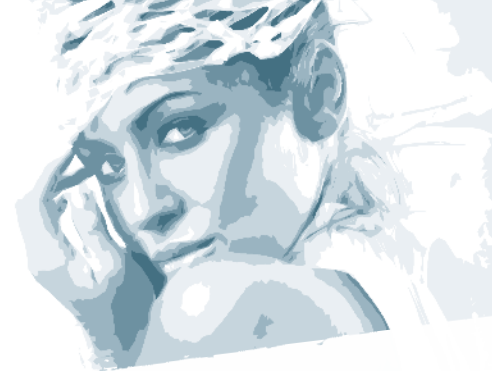
Les lentilles de contact les plus répandues sur le marché sont les lentilles souples, également appelées "hydrophiles" en raison de leur composition et de leurs propriétés physiques.

> PARMIS LES LENTILLES SOUPLES, ON DISTINGUE

- > les lentilles non-jetables, ou classiques,
- > les lentilles à renouvellement fréquent, également appelées mensuelles,
- > les lentilles journalières.

» Bon à savoir

Les lentilles souples sont hydrophiles. Elles doivent donc toujours rester humides. Lorsque vous les portez, elles sont hydratées par vos larmes, que vous devez produire en quantité suffisante. Si tel n'est pas le cas, vos lentilles risquent de s'assécher. Comme elles sont collées à la cornée, vos yeux vont piquer, rougir, et votre vision va s'en ressentir. À la moindre alerte, consultez votre ophtalmologiste.



>> LES CLASSIQUES

Elles sont "non-jetables" et leur durée de vie varie d'un à deux ans. Leur entretien doit donc se faire régulièrement.

>> LES MENSUELLES

Elles vous donnent envie d'aimer les lentilles tellement elles vous simplifient la vie. Changées tous les 30 jours, elles éliminent considérablement les risques d'irritation et de complications.

>> LES JOURNALIÈRES

Le "must" en matière de lentilles. Elles sont à usage unique et ne nécessitent aucun entretien : neuves le matin, elles sont jetées chaque soir. Les risques infectieux, tout comme les risques allergiques liés aux produits d'entretien, s'en trouvent donc réduits.



LES LENTILLES SOUPLES

Elles sont idéales pour la pratique du sport. De diamètre supérieur à celui des lentilles flexibles, elles sont plus confortables.

Les lentilles flexibles

Très rigides, les lentilles flexibles possèdent d'excellentes propriétés optiques, qui ne sont aujourd'hui plus à démontrer. Elles offrent une très bonne qualité visuelle.

Par ailleurs largement utilisées chez les enfants, elles leur permettent d'acquérir une maturité visuelle optimale. D'une durée de vie d'environ deux ans, elles nécessitent un entretien régulier et rigoureux. À noter enfin que la période d'adaptation peut être longue.

» Bon à savoir

Contrairement aux lentilles de contact souples, les flexibles ne sont pas hydrophiles. Pour respecter l'oxygénation de la cornée, elles sont constituées d'un matériau perméable aux gaz. Elles sont donc particulièrement conseillées aux porteurs souffrant de sécheresse oculaire.

Les gestes de base

> À NE PAS FAIRE

- > N'utilisez jamais de lentilles de contact dont l'emballage est détérioré ou déjà ouvert, ou dont la date de péremption est dépassée,
- > ne mettez jamais vos lentilles dans la bouche,
- > ne dormez jamais avec vos lentilles et retirez-les chaque soir (sauf si votre spécialiste vous a autorisé à le faire),
- > n'échangez ni ne prêtez jamais vos lentilles,
- > n'utilisez aucune eau du robinet, minérale ou distillée pour le nettoyage,
- > ne portez jamais vos lentilles au-delà du temps prescrit,
- > ne réutilisez jamais deux fois la solution de votre étui,
- > ne conservez jamais un flacon ouvert au-delà de deux mois.

Le port de lentilles de contact peut être déconseillé durant certains traitements médicaux, pendant la grossesse, ou encore en cas de pathologie ou d'hypersensibilité oculaires.

Les étapes à suivre pour une bonne hygiène de vos yeux !

> LE MATIN



> Lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les avec une serviette propre qui ne peluche pas.



> Sortez la lentille droite de son étui. Placez-la dans la paume de la main et rincez-la avec de la solution d'entretien fraîche.



> Placez la lentille sur l'extrémité de votre doigt. Tirez la paupière inférieure vers le bas. Tout en regardant vers le haut, placez la lentille directement sur votre œil. Relâchez doucement la lentille puis la paupière inférieure : la lentille se placera confortablement sur votre œil jusqu'à la fin de la journée.



> Répétez les mêmes gestes pour la lentille gauche.

> Jetez la solution d'entretien restante de l'étui, rincez-la avec de la solution d'entretien fraîche et secouez l'étui pour éliminer les gouttes résiduelles.



> Laissez sécher l'étui à l'air libre, sans le capuchon. Remettez le bouchon sur le flacon et fermez-le.

> LE SOIR



> Lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les avec une serviette propre qui ne peluche pas.



> Remplissez l'étui jusqu'au bord avec de la solution d'entretien. Enlevez la lentille droite de votre œil.



> Placez la lentille dans la paume de la main, appliquez quelques gouttes de solution d'entretien. Massez la lentille doucement pendant 10 secondes sur chaque face.



> Rincez la lentille avec de la solution d'entretien pour éliminer les dépôts. Placez la lentille dans son étui, du bon côté. Fermez le capuchon de l'étui. Répétez les mêmes gestes pour la lentille gauche. Faites attention à ce que la lentille soit bien immergée dans la solution d'entretien.



> Pour une bonne décontamination de vos lentilles, laissez-les tremper un minimum de 4 heures ou toute la nuit.

Remplacez votre étui régulièrement. Utilisez toujours de la solution d'entretien fraîche. Ne réutilisez jamais la solution de l'étui.

Voyez la vie de toutes les couleurs !

Si vous avez toujours rêvé de changer de look, ou tout simplement de renforcer l'intensité de votre regard, les lentilles de couleur sont la solution qu'il vous faut.

> IL EXISTE 3 TYPES DE LENTILLES DE COULEUR

- > les teintées à usage cosmétique, translucides, qui mettent en valeur la couleur naturelle de vos yeux. Elles conviennent mieux aux yeux clairs ;
- > les teintées opaques, qui changent la couleur de vos yeux, qu'ils soient clairs ou foncés ;
- > les teintées fantaisie, originales en soirée, pour un regard de chat ou de serpent, à vous de choisir...

» Bon à savoir

Que vous soyez myope, hypermétrope, astigmat ou encore emmétrope (sans correction), un examen ophtalmologique préalable est nécessaire au port de lentilles de couleur.

> PETIT RAPPEL POUR BIEN CHOISIR SA COULEUR

Bien choisir une nouvelle couleur est une démarche importante : il convient de ne pas se précipiter, et d'avoir à l'esprit la symbolique des couleurs.

>> LE BLEU EST À L'ORIGINE DE LA VIE.

Cette couleur de large amplitude est associée à l'immatériel, à l'infini. C'est la couleur des extrêmes, la couleur du temps, la couleur du froid. Pure, elle invite à la rêverie. La douceur et la profondeur infinie des yeux bleus inspirent le romantisme.

Il est important d'accorder le même entretien à vos lentilles de couleur qu'à vos autres lentilles de contact.

>> LE VERT EST TRÈS PRÉSENT DANS LA NATURE, LE MONDE ANIMAL ET MINÉRAL.

Cette couleur est reposante pour l'œil. C'est aussi la couleur de l'espoir. Les yeux verts sont souvent associés à une séduction fatale. On pense au regard impérial de la panthère, aux yeux mystérieux du serpent, à la beauté de l'émeraude.

>> LE BRUN EST CHALEUREUX, RASSURANT, AVEC UN CÔTÉ CONFORTABLE.

Foncé, il se rapproche du noir, couleur des objets précieux comme la perle ou le diamant noirs. On associe d'ailleurs souvent les yeux noirs à un regard de braise.

ATTENTION, N'EMPRUNTEZ JAMAIS LES LENTILLES DE COULEUR D'UNE OU D'UN AMI : LES YEUX ONT DES FORMES DIFFÉRENTES ET IL EXISTE UN RISQUE D'INFECTION LIÉ AUX GERMES.

Multipliez les regards

L'alternance, c'est tendance !
Si vous hésitez encore entre votre
paire de lunettes et vos lentilles...
préférez l'alternance, et jouez sur
les 2 tableaux.

> au bureau, adoptez des lunettes antireflets qui
protègeront parfaitement vos yeux,

> pour vos loisirs, vos lentilles vous procureront une
liberté de mouvement totale, sans risque de casse,

> en soirée, changez de regard en un clin d'œil, grâce aux
lentilles de couleur,

> en vacances, grâce aux
lentilles, plus besoin de
jongler entre lunettes
de vue et lunettes de
soleil.

Avec
les conseils
de votre opticien
changez de vue
comme vous
voulez.

VRAI OU FAUX

> QUESTIONS

- | | Vrai | Faux |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1- La lentille peut de temps en temps passer derrière l'œil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2- On voit mieux avec des lentilles de contact qu'avec des lunettes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3- En cas de rupture de stock de produit d'entretien pour lentilles, il est possible d'utiliser occasionnellement l'eau du robinet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4- Faire la sieste avec ses lentilles ne pose aucun problème. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5- Tout comme les lunettes solaires, les lentilles protègent des U.V. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- Lors d'un gros chagrin, il est préférable de retirer ses lentilles. Les larmes peuvent occasionner des complications. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 1- **Faux** : l'œil est limité par une membrane, la conjonctive. La lentille peut se décoller et provoquer une gêne, mais elle ne peut pas passer derrière l'œil.
- 2- **Vrai** : les lentilles sont posées directement sur l'œil, contrairement aux lunettes qui corrigent à une certaine distance. Les lentilles suivent parfaitement le mouvement des yeux et permettent une vision à 180°.
- 3- **Faux** : l'eau du robinet, tout comme la salive, contient des particules pouvant se transformer en germes et provoquer des complications graves.
- 4- **Vrai** : dans le cas d'une courte sieste d'une heure.
- 5- **Vrai / Faux** : certaines lentilles protègent votre rétine et votre cristallin des U.V., mais elles ne protègent pas de l'éblouissement.
- 6- **Faux** : les lentilles baignent au quotidien dans le liquide lacrymal qui apporte à la cornée l'oxygène dont elle a besoin.

< RÉPONSES