



J'entretiens correctement mes lentilles de contact

Vous portez des lentilles. Apprenez à les entretenir correctement. Ces conseils vous sont expliqués dans ce document proposé par la Société française des ophtalmologistes adaptateurs de lentilles de contact.

Pourquoi faut-il nettoyer ses lentilles après les avoir portées ?

Sur l'œil, les lentilles sont dans un environnement où il y a naturellement des bactéries. La plupart sont inoffensives mais certaines peuvent devenir agressives. Lorsque votre œil est irrité et se défend moins bien, ces bactéries peuvent provoquer une infection grave.

Il y a également des bactéries sur les mains qui adhèrent aux lentilles lors de leur pose et de leur dépose. Le fait de se nettoyer les mains au savon, avant chaque manipulation, diminue leur nombre de façon très importante.

Enfin les étuis, où l'on stocke les lentilles, peuvent contenir des bactéries. Ils doivent régulièrement être entretenus, nettoyés à l'aide des solutions d'entretien de lentilles puis séchés car l'humidité attire les champignons. Ils doivent être fréquemment jetés et renouvelés.

Pour la lutte contre l'infection, il est donc indispensable, après une journée de port, d'éliminer par le nettoyage les bactéries et les dépôts présents sur les lentilles afin de remettre des lentilles propres et décontaminées le lendemain.

Pourquoi faut-il éviter les contacts entre les lentilles et l'eau ?

L'eau du robinet, l'eau de piscine, l'eau douce ou l'eau de mer contiennent des organismes appelés amibes qui se transforment facilement en kystes très résistants, même aux produits d'entretien des lentilles. Ils peuvent provoquer des infections graves de l'œil. C'est pourquoi, il est déconseillé de se baigner avec ses lentilles et de rincer lentilles et étuis à l'eau.

Les produits d'entretien des lentilles sont-ils tous identiques ?

Non, il y a des produits pour les lentilles souples et des produits pour les lentilles rigides.

Deux catégories de solution d'entretien des lentilles existent :

Les solutions multifonctions contiennent différents agents chimiques pour nettoyer, décontaminer, rincer et rendre les lentilles plus confortables. Ces agents chimiques sont en partie différents d'une solution à l'autre. Il faut donc éviter de changer de solution sans prendre avis auprès de votre ophtalmologiste car vous pourriez moins bien supporter vos lentilles après. Certaines de ces solutions sont plus adaptées aux yeux sensibles. Avec les solutions multifonctions, il ne faut pas oublier de masser les lentilles lors du nettoyage. Grace à leur effet décontaminant persistant, elles permettent la conservation des lentilles quelques jours si on ne les

utilise pas.

Les systèmes « oxydants » utilisent un décontaminant de très bonne qualité, le peroxyde d'hydrogène, qui ne doit pas rentrer en contact avec l'oeil. Il faut donc laisser tremper les lentilles pendant plusieurs heures et parfois rajouter dans l'étui un comprimé pour que le décontaminant soit « neutralisé » avant de reposer les lentilles sur l'oeil. Les notices, L'ophtalmologiste ou l'opticien vous expliqueront le fonctionnement de ces produits. Il n'est pas utile de masser les lentilles dans ce cas. Il n'y a pas d'effet décontaminant persistant et ils ne permettent pas la conservation des lentilles quelques jours si on ne les utilise pas.

Pour les lentilles rigides, la décontamination suit les mêmes principes mais utilise des produits spécifiques. La fréquence de remplacement des lentilles rigides, plus longue, nécessite un nettoyage quotidien par une solution et un nettoyage hebdomadaire par autre solution déproteinisante.

Que risque t-on si on change de marque de solution d'entretien ?

Les solutions d'entretien contiennent des agents chimiques variables d'une solution à l'autre ou identiques mais à dosages différents. Le fait de changer de solution peut entraîner un moins bon confort voire des réactions allergiques.

Que penser des produits « blancs » parfois conseillés par les opticiens ?

Ce sont des produits vendus par des chaînes de distribution d'opticiens. Le plus souvent, ce sont des produits fabriqués par les grands laboratoires mais utilisant les anciennes compositions. Ils sont un peu moins chers mais ne bénéficient pas des dernières innovations.

Pourquoi faut-il changer le produit dans l'étui chaque jour ?

Parce qu'après avoir nettoyé les lentilles trempées plusieurs heures dans le produit, les agents décontaminants et nettoyants sont moins efficaces, comme si vous recommenciez un cycle de lave linge sans remettre de lessive. Aux Etats-Unis, Il y a quelques temps, des problèmes de contamination des lentilles par des champignons ont entraîné des atteintes oculaires graves chez des porteurs qui ne vidaient pas le produit usagé de leur étui et se contentaient de rajouter du produit neuf à celui qui restait dans l'étui. Le mélange produit neuf et usagé n'étant alors pas assez efficace pour protéger d'une contamination.

Comment dois-je faire pour nettoyer mes lentilles avec une solution multifonction ?

Il faut à la dépose :

1. vous laver les mains avec du savon et bien les sécher avant toute manipulation des lentilles.
2. retirer une lentille en fin de journée, la mettre dans la main, rajouter du produit.
3. masser la lentille avec le petit doigt (qui a moins de force et risque moins d'abimer les lentilles) au creux de la main pendant 20 secondes.
4. rincer, à nouveau, avec du produit. Faire de même avec l'autre lentille.
5. poser les lentilles dans l'étui, remplir l'étui de produit, le fermer et laisser les lentilles au moins six heures voire toute la nuit.

Le matin à la pose :

1. après vous être lavé et séché les mains, sortir les lentilles de l'étui, les rincer avec du produit sans les masser.
2. poser les lentilles sur vos yeux.
3. vider entièrement l'étui de la solution mise la veille, le sécher avec un kleenex ou papier essuie tout, le laisser face en bas sur une surface propre.

Comment dois-je faire pour nettoyer mes lentilles avec un système oxydant ?

1. ôter les lentilles après s'être nettoyé et séché les mains.
2. les mettre dans l'étui prévu à cet effet et remplir de produit jusqu'au trait.
3. fermer l'étui et laisser toute la nuit ou au minimum le temps recommandé par le fabricant sur la notice.
4. changer de solution tous les jours et d'étui régulièrement.

Fiche établie par la Société française des ophtalmologistes adaptateurs de lentilles de contact.

Novembre 2010

Pour plus de renseignement consultez le site <http://www.lentillesdecontact.info>

Informations sur le document



Conçu et validé par :

Date de validation : **07/01/13**

Comité Ophtalmologie

docvadis® est une marque déposée de Merck & Corp., filiale de Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA.