

## Recommandations données durant la vérification des lentilles cornéennes souples

### Ce qui est normal au départ

- Votre vision peut être instable quelques jours, c'est normal car votre oeil produit plus de larmes, ce qui fait flotter la lentille
- C'est normal de sentir un peu la lentille pour les premiers jours
- Certains reflets peuvent vous gêner. Ne vous inquiétez pas, ceux-ci disparaîtront en cours d'adaptation.

### Horaire de port pour lentilles souples

- 1er jour : 4 heures
- 2e jour : 6 heures
- 3e jour : 8 heures
- 4e jour : 10 heures
- 5e jour : 12 heures (maximum)

Laissez reposer les yeux au moins une heure par jour et idéalement une journée par semaine.

### Port prolongé / Port flexible

À la clinique, nous préconisons le port quotidien. N'oubliez pas que vos yeux ont besoin de respirer. L'évolution d'une pathologie oculaire peut être masquée par une lentille qui n'est pas retirée régulièrement et qui fait ainsi l'effet d'un pansement.

### Leçon d'anatomie

Il existe des ligaments qui empêchent votre lentille d'aller derrière l'oeil. Le pire qui peut vous arriver c'est que votre lentille reste prise sous la paupière supérieure ou dans les coins.

- Ne paniquez pas ;
- Si vous ne sentez pas votre lentille, elle n'est probablement pas là. Ne manipulez pas votre oeil inutilement pendant des heures. Venez nous voir.

## Maquillage

- Placez vos lentilles avant de vous maquiller ;
- Enlevez vos lentilles avant de vous démaquiller ;
- Attention, toutes les crèmes hydratantes, démaquillantes, solaires peuvent laisser des voiles gras sur vos lentilles, rincez bien vos mains avant de manipuler vos lentilles. Même le savon à main en crème doit être bien rincé ;
- Idéalement, ne mettez pas de maquillage sur le bord de la paupière inférieure (à l'intérieur des cils), car vous bouchez des glandes qui sont utiles à la formation d'une des composantes de vos larmes.

## Sports

- Piscine : Ne vous baignez pas avec vos lentilles : vous pouvez les perdre ou les endommager par le chlore. De plus, les piscines sont remplies de bactéries, ce qui peut causer des infections.
- Ski et vélo: Porter toujours une lunette de protection, car la vitesse, le vent et le froid peuvent vous faire perdre vos lentilles.

## Anomalies - Infections

Voici les symptômes qui doivent vous faire suspecter une infection ou un problème. Appelez à notre clinique dans les cas suivants:

- Écoulement ;
- Rougeur ;
- Hypersensibilité à la lumière ;
- Vision trouble ;
- Douleur ;
- Picotement à l'insertion des lentilles (allergies).

Si vous suspectez le bris d'une de vos lentilles, essayez-la dans l'autre oeil. Une lentille brisée sera inconfortable des 2 côtés.

## Entretien des lentilles (à faire quotidiennement)

- Bien laver vos mains avant de manipuler vos lentilles.
- Placez la lentille dans la paume de votre main avec quelques gouttes de votre solution et avec votre doigt faite un mouvement de croix pour nettoyer votre lentille.

## Trempage

- Changer votre solution de trempage, tous les jours.
- N'utilisez jamais de solution saline pour faire tremper ou conserver vos lentilles car elle ne contient aucun agent de désinfection.
- Habituellement les solutions de trempage protègent vos lentilles pendant environ 1 semaine. Vous devez changer la solution après cette période.
- Vous pouvez conserver vos lentilles au frigidaire si vous ne les portez pas régulièrement, cette précaution ralentit la prolifération des bactéries.
- N'utilisez pas l'eau du robinet, encore moins votre salive.

## Gouttes lubrifiantes (Au besoin, recommandé par votre optométriste)

- Utilisez les gouttes recommandées par votre optométriste, plusieurs ne sont pas compatibles avec les verres de contact ;
- Vous devez instiller les gouttes dans les coins externes pour un meilleur rendement ;

## Étui

- Videz votre étui quotidiennement ;
- Changez votre étui régulièrement ;
- Vous pouvez stériliser votre étui en le mettant dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.

## Vérification des lentilles

- La vérification de vos lentilles par votre optométriste est importante puisqu'elle confirmera que celles-ci vous conviennent.

## Porteurs de semi-rigides

- Attention de ne pas déformer votre lentille en la savonnant, faites le frottement dans la paume de la main.
- Attention de ne pas égratigner la surface de votre lentille en la glissant sur une surface dure.