

Comment insérer et retirer vos lentilles

Poser et retirer vos lentilles devient de plus en plus facile au fur et à mesure que vous les portez. Il vous suffit de suivre les étapes ci-dessous et de vous assurer de demander des conseils à votre professionnel des soins oculaires afin de faciliter ces manipulations. L'entraînement conduit à la perfection!

Comment insérer les lentilles?

1. Lavez, rincez et séchez-vous les mains

- Utilisez un savon non gras au Ph neutre et non parfumé. Séchez vos mains avec une serviette propre.

2. Ouvrez votre pack

- Chaque lentille est enveloppée dans un blister stérile. N'utilisez pas la lentille si vous observez que le blister est endommagé de quelque façon que ce soit.
- La correction de votre lentille est indiquée sur l'étiquette apposée sur le blister
- Il est possible que votre professionnel des soins oculaires vous ait prescrit deux corrections différentes pour vos deux yeux, veillez à bien utiliser la bonne lentille pour chacun de vos yeux.
- Afin d'éviter toute confusion, commencez toujours par poser la même lentille (gauche ou droite)
- Secouez délicatement le blister avant de l'ouvrir (au cas où la lentille resterait collée au blister)
- Ouvrez l'étiquette du blister et, en utilisant votre index, faites glisser délicatement la lentille hors du blister
- Ne posez jamais une lentille endommagée sur votre œil
- Veillez à ne jamais utiliser d'objets pointus ou vos ongles pour récupérer la lentille

3. Examinez la lentille

- Placez la lentille sur l'extrémité de votre index et pointez la vers la lumière.
- N'utilisez pas une lentille qui semble être endommagée ou sèche. Jetez-la et prenez en une nouvelle
- Assurez-vous que la lentille est propre et hydratée, et vérifiez qu'il n'y ait pas de signe de particules de poussière, d'accroc ou d'entaille sur la surface

4. Vérifiez que la lentille de contact est dans le bon sens

- Si vous la placez à l'envers sur votre œil, cela peut causer un inconfort important et ne pas corriger votre vision.
- Il faut donc la retourner dans le bon sens.
- Si les bords de la lentille reviennent vers l'extérieur ou si la lentille a une forme plate, la lentille est à l'envers.
- Si la lentille apparaît courbée, elle est orientée correctement.

5. Posez la lentille jetable sur votre œil

- Posez la lentille de contact sur l'extrémité de votre index. Assurez-vous que votre doigt soit sec afin d'éviter qu'elle vous colle au doigt.
- Posez votre majeur de la même main contre vos cils du bas de paupière et tirez vers le bas de votre paupière.
- Servez vous de vos doigts de l'autre main pour lever le haut de votre paupière.
- Placez la lentille directement sur l'œil
- Regardez vers le bas, relâchez le bas de votre paupière, puis le haut, tout en regardant encore vers le bas.
- Clignez délicatement des yeux. La lentille va automatiquement se centrer. Evitez de frotter votre oeil une fois que la lentille est en place. Si la lentille est confortable et que vous voyez bien, répéter les 5 étapes pour l'autre lentille.

Comment retirer votre lentille de contact DAILIES®

1. Lavez, rincez et séchez vous les mains

- Utilisez un savon non gras au Ph neutre et non parfumé. Séchez vos mains avec une serviette propre.

2. Clignez plusieurs fois des yeux. Tirez le bas de votre paupière

- Assurez vous que la lentille est positionnée sur la pupille
- Regardez vers le haut tout en gardant votre tête droite. Utilisez votre majeur pour tirer votre paupière vers le bas.

3. Faites glisser la lentille vers le bas

- Pendant que vous regardez vers le haut, posez l'extrémité de votre index sur la partie basse de la lentille et faites la glisser vers le bas, jusqu'à la partie blanche de votre oeil.

4. Retirez la lentille

- Tout en regardant vers le haut, pincez délicatement la lentille entre votre pouce et votre index
- Retirez-la avec précaution de votre oeil.
- Si vous portez des lentilles de contact DAILIES® ou FreshLook ONE-DAY, jetez les après utilisation. Si vous portez des AIR OPTIX®, placez les dans une solution d'entretien

Répétez les étapes 2 à 4 pour l'autre lentille