

**Lynx** OPTIQUE

Je sais qui je suis,  
Lynx aussi.



**LES LENTILLES  
DE CONTACT**



Les lentilles permettent aujourd'hui de corriger tous les défauts visuels. Il existe plusieurs types de lentilles de contact : votre ophtalmologue choisira celles qui conviennent le mieux à vos besoins.\*

## QUEL TYPE DE LENTILLES CHOISIR?

**Les lentilles SOUPLES**, l'adaptation est très rapide, elles sont simples d'utilisation et la vision est optimale.

### Les lentilles jetables mensuelles :

- Confort et qualité de vision garantis
- Otées chaque soir, elles doivent être nettoyées et décontaminées

### Les lentilles jetables journalières :

- Usage quotidien ou occasionnel, elles s'adaptent à votre style de vie (sport, vacances...)
- Simples d'utilisation, elles doivent être jetées après usage chaque soir
- Peu de risque infectieux ou allergique.

**Les lentilles RIGIDES** sont idéales pour les personnes souffrant de sécheresse oculaire et les fortes corrections. L'entretien doit être strict et une période d'adaptation est nécessaire.

## POUR QUELS BESOINS ?

### POUR LES PRESBYTES

Il existe différentes lentilles pour corriger la presbytie qui ont pour objectifs de compenser la perte du pouvoir accommodatif liée à l'âge et de rétablir la profondeur de champ. Plusieurs méthodes de correction peuvent être utilisées.

### POUR LES MYOPES

#### L'orthokératologie

Cette technique de correction consiste à porter des lentilles rigides la nuit qui vont modifier la forme de la cornée. Retirées le matin, la vue est alors parfaite tout au long de la journée mais la cornée va reprendre lentement sa forme initiale. Plusieurs études cliniques<sup>(1)</sup> ont montré que cette méthode ralentit significativement l'allongement de l'oeil et donc l'évolution de la myopie.

---

\* Le port de lentilles de contact est possible sous réserve de non contre-indication médicale. Si vous portez des lentilles pour la première fois, une ordonnance médicale est nécessaire pour que votre opticien vous les délivre.

(1) Hiraoka T et al. Long-term effect of overnight orthokeratology on axial length elongation in childhood myopia: a 5-year follow-up study. Invest Ophthalmol Vis Sci 2012;53(7):3913-9.

## Les lentilles MiSight® 1 day de CooperVision

Ces lentilles souples MiSight® se portent toute la journée et doivent être jetées le soir avant de se coucher. Elles sont composées de zones optiques dont une zone de correction et une zone de traitement qui créent la défocalisation myopique. Selon une étude<sup>(2)</sup>, ces lentilles permettent de freiner à la fois la progression de la myopie et l'élongation de l'oeil de plus de 50 % en 3 ans.

Le port de lentilles de contact nécessite le conseil et le suivi des professionnels de santé visuelle. Parlez-en à votre ophtalmologiste, il déterminera s'il n'y a pas de contre-indication et vous prescrira le type de lentilles répondant le mieux à vos besoins. L'opticien Lynx Optique est à votre écoute pour vous accompagner au quotidien sur la manipulation, l'hygiène et l'entretien de vos lentilles de contact.

## POUR FAIRE DU SPORT

Près de 50% des porteurs de lunettes les retirent lors de la pratique de leur sport<sup>(3)</sup> afin d'éviter des contraintes, gêne ou source de stress (perte, casse). 80% des informations pertinentes et utiles au sportif proviennent de la vision<sup>(4)</sup>. Une vision optimale et confortable est donc fondamentale pour la pratique d'un sport. En portant des lentilles vous n'êtes pas gênés par la monture de vos lunettes, votre vision est plus précise d'où une meilleure « perception-action ».

Pour + d'information sur l'utilisation des lentilles de contact lors de la pratique de sport nautique demandez conseil à votre ophtalmologue.

## LES LENTILLES DE COULEUR

Les lentilles de couleurs appelées aussi "lentilles cosmétiques" vous permettent de changer la couleur de vos yeux. Mais plus qu'un accessoire, elles peuvent également disposer d'une correction. Les lentilles de couleurs peuvent être utilisées au quotidien pour habiller votre regard. Véritables accessoires pour peaufiner votre style au quotidien ou votre look d'un soir, amusez-vous à magnifier votre regard, en choisissant parmi une large palette de couleurs. N'oubliez pas que les lentilles de couleurs ont, comme les lentilles de contact, un dispositif apposé sur votre cornée. Il est impératif de consulter un ophtalmologiste pour avoir une prescription et des conseils adaptée à vos yeux.

## RENOUVELER SES LENTILLES

Votre ordonnance de lentilles de contact délivrée par un ophtalmologue est valide 1 an (enfants de moins de 16 ans) ou 3 ans (adolescents et adultes de + de 16 ans).

Si vous pensez que votre vue a changé, prenez rendez-vous avec votre opticien Lynx Optique qui pourra réaliser un examen de vue non médical et adapter votre prescription (sauf apparition de la presbytie).

(2) Chamberlain P, Peixoto-de-Matos Logan N, Ngo C, Jones D, Young G, A 3-Year Randomized Clinical Trial of MiSight Lenses for Myopia Control, Optometry and Vision Science. 19 July 2019.

(3) Acuvue. Conférence de presse. Johnson&Johnson. Vision Care, mars 2014

(4) C.Corbé « Œil et sport ». EMC – Ophtalmologie 2017 : 1-8 [Article 21-790-A-10].

# MANIPULER ET ENTRETENIR SES LENTILLES

Lorsque l'ophtalmologiste vous aura délivré votre ordonnance, votre opticien Lynx prendra le temps de vous apprendre à manipuler vos lentilles, les mettre et les retirer, et vous donnera les bons conseils pour leur entretien.

Avant chaque manipulation, **lavez-vous soigneusement les mains** avec du savon, **rincez-les à l'eau claire** et **essuyez-les** avec une serviette propre non pelucheuse.

## POUR POSER VOS LENTILLES

- Avant le lavage des mains, ouvrez le blister et placez la lentille sur votre index, dans le bon sens;
- Après le lavage des mains avec l'index et le majeur, maintenez votre oeil grand ouvert, regardez vers le haut, puis posez le lentilles sur le blanc de l'œil
- Une fois la lentille posée, regardez vers le bas et clignez de l'œil.



## POUR RETIRER VOS LENTILLES

- Tirez la paupière inférieure vers le bas avec votre majeur
- Regardez vers le haut et avec votre index, faites glisser la lentille vers le bas dans la partie blanche de l'œil
- Pincez délicatement la lentille entre le pouce et l'index
- Placez-les dans leur étui avec une solution d'entretien ou jetez-les si ce sont des lentilles journalières.

## POUR NETTOYER VOS LENTILLES

Il existe différents types de produits d'entretien qui diffèrent selon le type de lentilles (souples ou rigides) et selon leur fonction. Suivant les prescriptions de votre ophtalmologue, ou les conseils de votre opticien Lynx Optique, vous pouvez être amenés à utiliser un ou plusieurs produits d'entretien pour nettoyer vos lentilles de contacts. Dans tous les cas, observez scrupuleusement les indications de la notice d'entretien.

## CONSEILS

Respectez les **règles d'hygiène** scrupuleusement ;  
Utilisez exclusivement des **produits d'entretien adaptés à vos lentilles** ;

**Renouvelez** le produit à chaque cycle de nettoyage  
et l'étui à chaque changement de flacon ;

**Massez bien** vos lentilles avant de les mettre et de les ranger ;  
Ne jamais utiliser de l'**eau du robinet**, même pour rincer l'étui ;

Ne jamais dépasser la **date limite de port** préconisée ;

Ne pas **prêter** ses lentilles, **dormir** ou **se baigner** avec.

**Si vous ressentez une gêne, une irritation ou toute autre sensation d'inconfort, retirez vos lentilles et parlez-en à votre ophtalmologiste.**

**Lynx** OPTIQUE