

Les différents types de lentilles et leurs modalités de port m'ont été expliqués.

J'ai lu les recommandations mentionnées dans ce guide et je m'engage à les respecter.

NOM : \_\_\_\_\_  
en lettres capitales

PRÉNOM : \_\_\_\_\_  
en lettres capitales

Signature :

Date : \_\_\_\_\_

# Votre prescription

## Suivez les recommandations de votre prescripteur en termes de port, d'entretien et de renouvellement.

Pour toute question ou problème, appelez votre prescripteur.

### Vos lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® / ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®

	Correction	Rayon de courbure
Lentille droite		
Lentille gauche		

### Vos lentilles ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM

	Puissance	Cylindre	Axe	Rayon de courbure
Lentille droite				
Lentille gauche				

### Leur renouvellement

Les lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® / ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® / ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM vous ont été prescrites en port journalier. Vos lentilles doivent être remplacées selon la périodicité recommandée par votre prescripteur.

### Leur entretien

**Des visites régulières chez votre prescripteur sont importantes pour garantir votre santé et vision.**

Adresse et téléphone de votre prescripteur

**ACUVUE®**  
LENTILLES DE CONTACT

1, rue Camille Desmoulins TSA 10004  
92787 Issy-les-Moulineaux Cedex 9 (France)

Vos visites de suivi :

1 : \_\_\_\_\_ 4 : \_\_\_\_\_  
2 : \_\_\_\_\_ 5 : \_\_\_\_\_  
3 : \_\_\_\_\_ 6 : \_\_\_\_\_

1) Meyler, J et al. Optician, 2001; 222 (5825), 26-31 2) Hidalgo, F et al, Optician, 1999; 218 (5730), 18-22 3) Sulley, A et al, Optician, 2001; 222 (5817), 20-26 4) Hickson-Curran, S et al, Optician, 2000; 219 (5736), 18-26 5) Guillon, M et al. CLAO J, 2002; 28(2), 88-93 6) Sulley, A et al. Optician, 2002; 224(5880), 14-17 7) Young, G et al. CLAE J, 2001; 24 25-33 8) Young, G et al CLAE J [2000] 22(4), 127-135

\*Les lentilles de contact avec protection UV ne peuvent se substituer aux lunettes de soleil dotées d'un filtre UV car elles ne recouvrent pas l'intégralité de l'œil et des tissus oculaires.

**ACUVUE®**  
LENTILLES DE CONTACT











## **GUIDE DU PORTEUR**



**Pour les lentilles à remplacement  
fréquent de port journalier**  
**ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**  
**ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®**  
**ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM**

**Guide pour  
vos lentilles de contact**

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'étiquette ou le coffret cartonné des lentilles de contact avec filtre UV de marque **ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM**

Symbole	Définition
	<b>Consulter votre guide d'utilisation</b>
	<b>Valable jusqu'au (date d'expiration)</b>
	<b>Code barre</b>
	<b>Stérilisé par vapeur ou chaleur sèche</b>
DIA	<b>Diamètre</b>
BC	<b>Rayon de courbure</b>
D	<b>Dioptrie (puissance de la lentille)</b>
CE 0086	<b>Assurance qualité : normes CE</b>
	<b>Filtre UV</b>
	<b>Versement d'une taxe pour le traitement des déchets</b>
	<b>Détacher la feuille d'aluminium</b>
	La loi fédérale des USA soumet la vente de cet équipement à la remise d'une ordonnance rédigée par une personne autorisée
<b>ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® avec teinte de manipulation</b>	
	<b>Lentille à l'endroit</b>
	<b>Lentille à l'envers</b>
<b>ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM avec teinte de manipulation</b>	
Cyl	<b>Puissance cylindrique</b>
Axis	<b>Axe</b>

# Table des matières



➤ ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® .....	4
➤ ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM .....	5
➤ Instructions pour un équipement en monovision .....	6
➤ Effets secondaires et avertissements sur les lentilles .....	7
➤ Quelques informations importantes sur les lentilles .....	8 à 9
➤ Comment poser vos lentilles ? .....	10 à 13
• Règles d'hygiène	
• Ouvrir vos lentilles	
• Placer vos lentilles sur l'œil	
➤ Centrer vos lentilles .....	14
➤ Comment retirer vos lentilles ? .....	15
➤ Comment entretenir vos lentilles ? .....	16 à 17
• Nettoyer vos lentilles	
• Nettoyer l'étui de vos lentilles	
➤ Recommandations sur les lentilles .....	18
➤ Ce qu'il faut retenir sur les lentilles .....	19
➤ Votre prescription .....	20

# Les lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®

## Sûres, confortables, pratiques

Bravo ! Vous faites à présent partie des millions de personnes qui profitent, dans le monde entier, du confort et de l'agrément offerts par les lentilles de contact ACUVUE® de Johnson & Johnson, premier fabricant mondial de lentilles de contact.

Les lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® sont douces, minces et souples, ce qui les rend **confortables** dès la pose et facilite l'**apport d'oxygène à la cornée**, indispensable au respect de votre santé oculaire. Par ailleurs, elles protègent vos yeux des rayons ultraviolets (UV)\*.

Pour être encore plus simples à utiliser, les lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® possèdent une teinte de manipulation et une marque permettant de distinguer l'endroit de l'envers de la lentille.

Plusieurs années de recherche ont été nécessaires pour fabriquer des lentilles telles qu'ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® associant qualité et coût suffisamment faible pour pouvoir les remplacer régulièrement. Cela signifie que vous remplacez vos lentilles avant et non parce que des dépôts et des signes d'usure réduisent leurs performances. Comme chaque lentille est produite de manière identique, vous bénéficiez, lentille après lentille, de la même excellence en matière de confort et de vision.

**Comme toute lentille de contact, les lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® sont des dispositifs médicaux. Des contrôles réguliers chez votre ophtalmologiste sont indispensables pour une vision saine et sans risque.**

\* ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® avec filtre UV protègent la cornée et l'œil des rayonnements UV nocifs.

**AVERTISSEMENT** : Les lentilles de contact avec filtre UV NE PEUVENT SE SUBSTITUER aux autres types de protection absorbant les UV (lunettes de protection ou lunettes de soleil) parce qu'elles ne recouvrent pas complètement l'œil et sa périphérie. **Les porteurs de lentilles doivent continuer à utiliser leur protection oculaire habituelle absorbant les UV, conformément aux instructions fournies par leur spécialiste.**

Remarque : Une exposition prolongée aux UV est l'un des facteurs de risque de la cataracte. Le niveau d'exposition dépend de nombreux facteurs tant environnementaux (altitude, géographie, ciel ouvert) que personnels (durée et nature des activités exercées à l'intérieur). Les lentilles de contact avec filtre UV protègent contre les rayons UV nocifs. Cependant, aucune étude n'a été entreprise pour démontrer que le port de lentilles de contact avec filtre UV peuvent réduire le risque de cataracte ou tout autre problème oculaire. Pour plus d'informations, consultez votre prescripteur

# Les lentilles ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM

Les lentilles **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM**, vous ont été prescrites. Ce sont des lentilles spécialement conçues pour corriger efficacement et confortablement la vision des astigmates.

Les lentilles **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** sont des lentilles souples jetables extrêmement confortables toute la journée.

Grâce à leur haute transmissibilité à l'oxygène, les lentilles **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** permettent à vos yeux de rester parfaitement oxygénés et en bonne santé du matin jusqu'au soir.

Les lentilles **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** ont tous les avantages et la facilité d'utilisation des lentilles jetables. À la fin de votre période de remplacement, il vous suffit simplement de jeter vos lentilles usagées et de les remplacer par une paire de lentilles neuves et stériles. En remplaçant régulièrement vos lentilles **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** les dépôts n'ont pas le temps de s'accumuler sur la surface de vos lentilles, préservant ainsi votre vision, votre confort, et éliminant les sources potentielles d'irritation. En renouvelant vos lentilles aux fréquences recommandées par votre ophtalmologiste, vous supprimez les problèmes potentiels liés aux dépôts. Comme chaque lentille est produite de manière identique, vous bénéficiez lentille après lentille de la même excellence en matière de confort et de vision.

**Les lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM sont des lentilles à remplacement fréquent prescrites par votre praticien pour un port journalier. Retirez vos lentilles, nettoyez, rincez et décontaminez-les chaque soir avant de vous coucher à l'aide d'une solution pour lentilles appropriée.**

**Ne dormez pas avec vos lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM**

# Instructions pour un équipement en monovision

Si votre prescripteur vous explique que vous avez besoin d'une correction en monovision ou d'une correction bifocale, veuillez noter les points suivants :

- Comme pour chaque équipement en lentilles, il peut parfois y avoir une **période d'adaptation** au cours de laquelle votre acuité visuelle peut être réduite. Dans certains cas, votre profondeur de champ pour la vision de loin et de près peut être affectée. Certains porteurs ont des difficultés à s'y habituer.
- Certains symptômes tels qu'une vision légèrement trouble et fluctuante peuvent durer **quelques instants ou plusieurs semaines**, selon la rapidité avec laquelle vous vous habituez à cet équipement. Plus ces symptômes durent longtemps, plus vos chances d'une adaptation parfaite seront faibles.
- Pendant cette période, il est recommandé de ne porter ses lentilles que dans des **situations familières sans exigences visuelles importantes**. Par exemple, la conduite d'un véhicule sera évitée pendant cette période d'adaptation.
- Certains porteurs pourront également ressentir le besoin de porter des lunettes en plus de leurs lentilles, pour améliorer leur vision lors de tâches très précises.
- Certains porteurs ne se sentiront jamais totalement à l'aise dans une lumière réduite, par exemple pour conduire la nuit. Si tel est votre cas, vous pouvez vous faire prescrire d'autres lentilles, vous procurant une correction visuelle de loin plus adaptée à ces exigences.
- Le choix de l'équipement en monovision ou la correction bifocale devra être précédé d'une consultation approfondie par votre adaptateur.
- Veillez à **suivre les conseils qui vous seront donnés pour vous adapter** à cet équipement et n'hésitez pas à signaler toute inquiétude ou tout problème ressentis pendant ou après la période d'adaptation.



# Effets secondaires et avertissements sur vos lentilles

## Effets secondaires

Tout effet secondaire rencontré lors du port des lentilles **ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®** et **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** doit être rapporté à votre prescripteur.



## Avertissements sur les lentilles

Dans certains cas rares, des problèmes tels que des ulcères de la cornée, peuvent apparaître jusqu'à entraîner la cécité. Les résultats d'une étude<sup>1</sup> font apparaître les points suivants :

- Le nombre total annuel de cas de kératites ulcéraives chez les porteurs de lentilles en port quotidien est estimé à 4,1 pour 10.000, et à environ 20,9 pour 10.000 chez les personnes qui les utilisent de manière prolongée.
- Le risque de kératites ulcéraives est donc 4 à 5 fois supérieur chez les personnes qui les utilisent jour et nuit en continu (port prolongé) par rapport à celles qui ne les portent que le jour.
- Si l'on exclut de la comparaison les porteurs qui transgressent les consignes de port qui leur ont été prescrites, le risque pour les porteurs en port prolongé est 10 à 15 fois supérieur.
- En port prolongé, le risque de complication est proportionnel au nombre de jours de port sans retrait, et ce dès la première nuit sans retrait.
- On estime également que le risque de kératites ulcéraives chez les porteurs de lentilles fumeurs est 3 à 8 fois supérieur à celui encouru par les non-fumeurs.

**Il est essentiel de se conformer aux recommandations de votre prescripteur et de respecter les consignes d'utilisation de vos lentilles comprenant leur entretien et celui de l'étui. Un manque de respect de l'une ou l'autre de ces consignes peut être à l'origine de lésions oculaires graves.**

**Le risque global d'infection peut être réduit en suivant scrupuleusement les instructions d'hygiène et de manipulation incluant le nettoyage de l'étui de vos lentilles.**

# Quelques informations importantes sur les lentilles

## Voici quelques conseils pour porter vos lentilles en toute tranquillité :

- Avant de quitter votre prescripteur, assurez-vous que vous êtes capable de retirer vos lentilles.
- Retirez-les immédiatement si vos yeux deviennent rouges ou irrités.
- Informez votre médecin généraliste que vous portez des lentilles de contact.
- Demandez toujours conseil à votre ophtalmologiste avant d'utiliser tout collyre.
- Certains traitements, tels que les antihistaminiques, décongestionnants, diurétiques, relaxants musculaires, tranquillisants et ceux traitant le mal de mer, peuvent entraîner une sécheresse oculaire, une plus grande sensibilité aux lentilles ou une vision floue. En cas de problème, demandez conseil à votre médecin.
- Les personnes qui prennent des contraceptifs oraux peuvent voir leur vision ou leur tolérance aux lentilles modifiée. Votre prescripteur vous conseillera.
- Comme pour toute lentille de contact, des contrôles périodiques chez votre adaptateur sont essentiels pour garder une bonne vision.
- En cas de projection de produit chimique dans les yeux : retirez vos lentilles et **rincez-vous les yeux abondamment** à l'eau courante. **Contactez sans tarder** votre ophtalmologiste ou le service des urgences de l'hôpital le plus proche.



- Ne laissez personne d'autre que vous porter vos lentilles. Elles ont été prescrites selon l'examen clinique de vos yeux et selon votre défaut visuel. Prêter ses lentilles est un risque important d'infection oculaire.
- Pour que les lentilles de contact **ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®** et **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** vous procurent une vision stable et confortable, il importe qu'elles soient portées, remplacées et entretenues selon les instructions de votre prescripteur. Cette brochure vous aidera à mieux vous souvenir de ces instructions.
- Vous devrez toujours tenir votre prescripteur informé de vos antécédents médicaux pour qu'il puisse vous recommander des lentilles et un traitement spécifiquement adaptés à vos besoins.
- Au terme du délai de remplacement prévu par votre prescripteur, vous devrez jeter les lentilles de contact **ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®** et **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM** et les remplacer par une paire neuve.
- **Demandez l'avis de votre professionnel sur le port des lentilles pour la pratique de vos activités sportives.**
- Demandez à votre prescripteur si vous pouvez porter des lentilles lorsque vous pratiquez la natation ou tout autre sport nautique. Le contact de l'eau avec vos lentilles lorsque vous nagez, prenez un bain chaud ou faites un sauna peut accroître le risque d'infection oculaire par les micro-organismes présents dans l'eau.
- Évitez toutes fumées et vapeurs irritantes ou nocives tant que vous portez des lentilles.
- Faites toujours savoir à votre employeur que vous êtes un porteur de lentilles de contact. En effet, certains emplois nécessitent l'utilisation d'une protection oculaire ou peuvent vous interdire le port de lentilles.



**Pour toute question éventuelle que vous pourriez vous poser, adressez-vous à votre ophtalmologiste ou à votre opticien.**

# Comment poser vos lentilles ?

## 3 règles essentielles.

### ① Règles d'hygiène

Respectées dès le début, ces règles d'hygiène très simples deviendront vite des automatismes.

- Avant de toucher une lentille, il est impératif de **se laver soigneusement les mains et se les rincer** ; utilisez de préférence un savon doux et séchez vos mains avec une serviette qui ne peluche pas.
- N'utilisez pas de savon ou de produit cosmétique gras contenant des crèmes ou des lotions, juste avant de manipuler vos lentilles. Les cosmétiques à base d'eau sont moins susceptibles d'endommager vos lentilles que les cosmétiques gras. Par ailleurs, il vaut mieux poser vos lentilles avant de vous maquiller.
- Gardez les yeux fermés quand vous vaporisez de la laque ou autres aérosols.



**La première et la plus importante des règles à respecter dans l'utilisation des lentilles de contact est la propreté.**

**Suivez toujours les instructions de ce guide ainsi que tous les conseils de votre prescripteur pour manipuler, poser, retirer, nettoyer, décontaminer, ranger et utiliser correctement vos lentilles.**

## ② Ouvrir vos lentilles

- Pour ouvrir la boîte de vos lentilles, descellez la languette placée à l'avant de la boîte en la soulevant.
- Chaque lentille est placée dans son propre étui individuel, spécialement conçu pour garantir sa stérilité.



Quelques conseils pour faciliter l'ouverture de vos étuis de lentilles :

- ① **Secouez l'étui** pour décoller la lentille de ses parois et lui permettre de flotter librement dans la solution.
- ② **Soulevez l'opercule en aluminium.** Saisissez délicatement la lentille du bout des doigts, en prenant bien garde de **ne pas l'abîmer avec vos ongles**, qui devront rester courts et bien limés.
- ③ **Sortez doucement la lentille** en la faisant glisser de l'étui. Ne vous servez jamais d'une pince à épiler ou de tout autre instrument qui risquerait d'endommager la lentille.

**IL NE FAUT SURTOUT PAS UTILISER une lentille dont l'étui stérile est trouvé ouvert ou endommagé.**

# Comment poser vos lentilles ?

## 3 règles essentielles.

### ③ Placer vos lentilles sur l'œil

- Pour éviter d'invertir vos lentilles, prenez l'habitude de toujours **commencer par le même œil**.
- Avant de poser la lentille, vérifiez qu'elle n'a **ni déchirure, ni rayure**. Si elle a le moindre défaut, jetez-la et prenez la suivante.
- **Vérifiez également que votre lentille est bien à l'endroit : pour cela, placez la lentille au bout de votre index, que vous levez à hauteur de vos yeux.**

Pour les lentilles

ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®  
ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®

ENDROIT



Si la lentille a une forme de bol, ou si vous lisez l'indication «123», elle est à l'endroit.

ENVERS



Si la lentille a une forme d'assiette, ou si vous lisez l'indication «EST», elle est à l'envers.

Pour les lentilles

ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM

ENDROIT



Si la lentille a une forme de bol, elle est à l'endroit.

ENVERS



Si la lentille a une forme d'assiette, elle est à l'envers.

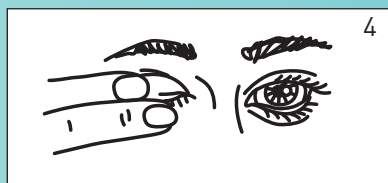
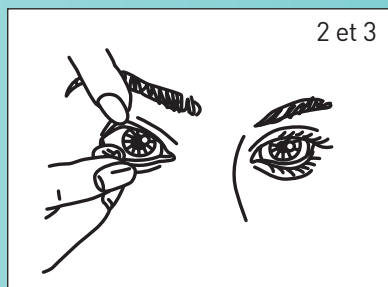
- Si vous devez rincer la lentille avant de la placer sur votre œil, **utilisez uniquement une solution de rinçage** fraîche et stérile, recommandée par votre prescripteur.
- **NE JAMAIS UTILISER L'EAU DU ROBINET.**

### "Petites astuces" pour faciliter la manipulation

Les lentilles de contact ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR® et ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM sont plus simples à manipuler si vous les laissez sécher 5 à 10 secondes posées sur votre doigt bien sec.

## La pose en 5 gestes simples :

- ① Commencez toujours par le même œil. Après vous être assuré que la lentille est dans le bon sens et sans défauts, placez-la sur l'extrémité de votre index.
- ② Placez le majeur de la même main sur la paupière inférieure, près des cils, pour la retenir.
- ③ Avec l'index ou le majeur de l'autre main placé à la base des cils, soulevez la paupière supérieure. Posez la lentille sur l'œil.
- ④ Relâchez doucement la paupière et clignez lentement. Votre œil fermé, vous pouvez aussi masser doucement la paupière, pour aider votre lentille à se centrer.
- ⑤ Procédez de la même façon pour l'autre œil.



Il existe d'autres méthodes pour poser les lentilles. Si celle-ci vous pose problème, votre prescripteur pourra vous en indiquer une autre.

### Si votre vision est floue une fois la lentille posée, vérifiez si :

- La lentille est-elle bien centrée ? Si non, reportez-vous au point "Centrer vos lentilles" (page 14).
- Si la lentille est bien centrée, retirez-la et vérifiez les points suivants :
  - a. La lentille est-elle souillée par des traces de produits cosmétiques ou par des traces grasses ? Si oui, jetez-la et posez une nouvelle lentille.
  - b. La lentille n'est peut-être pas sur le bon œil.
  - c. La lentille est placée à l'envers, ce qui la rend moins confortable.

# Centrer vos lentilles

## Vos lentilles se centrent naturellement

Normalement, votre lentille **se positionne automatiquement au centre de l'œil** quand vous la posez, et elle se déplace rarement, une fois posée, vers le blanc de l'œil. Cela peut cependant arriver lorsque la pose ou le retrait ne sont pas effectués correctement.

**Pour bien centrer votre lentille**, suivez l'une ou l'autre des méthodes suivantes :

- fermez l'œil et massez doucement la paupière jusqu'à ce que la lentille soit centrée.

ou

- déplacez doucement la lentille décentrée vers le centre de l'œil, en gardant l'œil ouvert et en poussant à l'aide de votre doigt le bord de la paupière.

### Attention aux lentilles serrées (non-mobiles) :

Normalement, votre adaptateur vous a prescrit des lentilles adaptées à vos yeux et suffisamment mobiles. Toutefois, si votre lentille adhère à l'œil, votre adaptateur pourra vous prescrire une solution lubrifiante ou hydratante. Vous pourrez ainsi hydrater vos lentilles pendant leur port afin d'améliorer votre confort.

Instillez juste quelques gouttes, jusqu'à ce que la lentille se déplace librement sur l'œil. Si cela ne résout pas le problème, consultez **IMMEDIATEMENT** votre prescripteur.

## Comment retirer vos lentilles ?

Lorsque vous avez localisé votre lentille, vous pouvez la retirer en recourant à la méthode dite du "pincement" ou à toute autre méthode recommandée par votre prescripteur.



### Méthode dite du "pincement"

- ① Nettoyez, rincez et séchez-vous les mains avec soin. Respectez les règles d'hygiène décrites précédemment dans le chapitre intitulé "Règles d'hygiène" (page 8).
- ② Commencez toujours le retrait de vos lentilles par le même œil.
- ③ Tenez vos paupières comme indiqué dans la partie "Pose des lentilles" (page 11)
- ④ Regardez vers le haut, puis à l'aide de l'index ou du majeur, faites glisser la lentille sur le blanc de l'œil.
- ⑤ Pincez délicatement la lentille entre le pouce et l'index, et retirez-la.
- ⑥ Faites de même pour l'autre œil.

**Avant d'essayer d'enlever votre lentille, vérifiez que celle-ci est toujours sur l'œil.**

**Pour le déterminer avec certitude, masquez l'autre œil. Si votre vision est trouble, c'est que la lentille a glissé sur le blanc de l'œil ou qu'elle n'est plus sur l'œil.**

**Pour voir dans quel cas de figure vous vous trouvez, procédez à un examen rapide dans un miroir en tirant légèrement sur la paupière inférieure, puis sur la paupière supérieure.**

# Comment entretenir vos lentilles?

## Nettoyer vos lentilles

- Utilisez la méthode d'entretien recommandée par votre prescripteur. Si vous utilisez une méthode à base de peroxyde d'hydrogène, il faudra également neutraliser vos lentilles.

- **Lavez, rincez et séchez-vous toujours les mains avant de manipuler vos lentilles** pour les poser, les retirer, comme pour les nettoyer.

- Utilisez des solutions fraîches, spécialement conçues pour les lentilles souples et dont la date de péremption n'est pas dépassée.

- Comme le matériau de vos lentilles contient du silicone, la mouillabilité de surface peut varier selon les solutions utilisées. Votre spécialiste vous conseillera la solution appropriée. La décontamination thermique peut endommager les lentilles.

- N'utilisez **JAMAIS de sérum physiologique** pour le stockage de vos lentilles. Ce type de solution saline ne les protège pas d'une contamination et peut entraîner une infection oculaire.

- N'utilisez jamais de solutions recommandées pour le port de lentilles rigides exclusivement.

- **Ne mettez JAMAIS de lentilles dans la bouche** et, pour les lubrifier ou les hydrater, n'utilisez aucune autre solution que celles qui vous ont été recommandées.

- Ne rincez **JAMAIS** vos lentilles à l'eau du robinet, celle-ci pouvant contenir de nombreuses impuretés susceptibles de les contaminer ou de les détériorer, entraînant ainsi une infection ou une lésion oculaire.

- Commencez toujours par nettoyer la même lentille, pour éviter de les inverser.

- Placez chaque lentille dans le bon étui de rangement et assurez-vous de sa **complète immersion dans la solution**, indispensable à son stockage. Une lentille qui reste longtemps sans être portée peut parfois se dessécher et devenir fragile. Dans ce cas, jetez-la.

- Ne réutilisez **JAMAIS** la solution de l'étui de rangement.

- Demandez conseil à votre prescripteur si vous devez laisser vos lentilles rangées pendant des périodes prolongées.

- Toute négligence peut être à l'origine de problèmes oculaires graves.
- **Nettoyage et rinçage sont essentiels pour éliminer le mucus, les sécrétions et les dépôts qui peuvent s'accumuler lors du port des lentilles. Procédez à ces deux opérations dès que vous retirez une lentille et avant de la remettre.**
- Seuls le nettoyage, le rinçage et la décontamination permettent d'éliminer les germes dangereux.

## Nettoyer l'étui de vos lentilles

- Les étuis de rangement des lentilles peuvent être sources de bactéries. Il convient, après utilisation, de les **vider, laver, rincer avec votre solution pour lentilles** fraîche et stérile, puis les laisser **sécher à l'air libre**.
  - Il faut **changer vos étuis régulièrement**, en suivant les conseils du fabricant ou de votre prescripteur.
- N'utilisez jamais l'eau du robinet pour rincer les étuis de rangement de vos lentilles.



Il est important de respecter les recommandations de votre prescripteur pour porter vos lentilles en toute sécurité et confort. Si vous portez vos lentilles en port journalier et prévoyez de les réutiliser après retrait, lisez attentivement les instructions données pour les nettoyer, les rincer, les décontaminer, les ranger, les réhydrater et les lubrifier.

# Recommandations sur vos lentilles

## Pour un port sain de vos lentilles, procédez à un auto-examen très simple au moins une fois par jour.

Posez-vous les questions suivantes :

- ① Est-ce que je supporte bien mes lentilles ?
- ② Quel est l'aspect de mes yeux ?
- ③ Est-ce que je vois toujours bien ?



- **Retirez immédiatement votre lentille** si vous êtes confronté(e) à l'un des problèmes suivants :
  - Brûlure, picotement, douleur dans l'œil
  - Sensation de corps étranger dans l'œil
  - Larmoiement excessif, sécrétions oculaires inhabituelles ou rougeur
  - Vision trouble ou phénomènes de halos autour des objets
  - Sensation d'œil sec lors d'un port continu ou excessif
  - Confort inférieur à celui de la première fois
- Si la gêne ou le problème cesse quand vous retirez la lentille, examinez-la soigneusement pour contrôler qu'elle n'est pas altérée ou souillée par des dépôts ou un corps étranger. Si tel est le cas, jetez-la et mettez-en une neuve.
- **Si le problème persiste, retirez la nouvelle lentille et consultez immédiatement votre prescripteur.**

Chacun des symptômes précédents peut être le signe d'une complication grave telle qu'une infection ou un ulcère de la cornée. Un diagnostic et un traitement rapides sont essentiels pour éviter tout préjudice oculaire important.

**N'oubliez pas : les symptômes sont des avertissements. En cas de doute, retirez vos lentilles. Ne portez jamais vos lentilles au-delà du temps de port prescrit.**

# Ce qu'il faut retenir sur les lentilles

**Comme avec tous types de lentilles de contact, il existe un certain nombre de règles de base auxquelles il convient de se conformer pour protéger et améliorer votre vision.**

- Suivre toujours les instructions pour maintenir le port de vos lentilles en toute sécurité.
- Des contrôles réguliers chez votre prescripteur sont importants pour maintenir une vision saine.
- Des critères d'hygiène élevés sont essentiels pour porter les lentilles en toute sécurité.
- NE JAMAIS dormir avec vos lentilles **ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM**. Les retirer et les nettoyer chaque soir.
- NETTOYAGE, RINCAGE et DECONTAMINATION sont **essentiels** chaque fois qu'une lentille est retirée, afin d'être reposée ultérieurement.
- NE JAMAIS utiliser la même solution dans votre étui de rangement. Changez votre solution à chaque fois que vous rangez vos lentilles dans leur étui.
- NE JAMAIS utiliser d'eau courante pour rincer vos lentilles et votre étui.
- Si vous avez un problème telles que rougeur, irritation ou vision trouble, retirez immédiatement vos lentilles et consultez votre prescripteur.
- Ayez toujours avec vous une paire de lunettes pour ne pas être tenté(e) de porter vos lentilles alors qu'elles doivent être jetées ou qu'elles vous semblent moins confortables. Même si les lentilles sont votre mode de correction préféré, les lunettes sont une solution de repli essentielle.

Pour bénéficier au maximum des avantages et performances des lentilles **ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®**, **ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM**, il est essentiel que vous assumiez la responsabilité qui vous incombe de suivre les instructions et les conseils donnés par votre prescripteur et par ce guide.

**Les porteurs de lentilles ACUVUE® ADVANCE® PLUS with HYDRACLEAR®, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®, ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM apprécieront leurs avantages par rapport aux lunettes ou aux autres types de lentilles.**