



Guide pour tous les porteurs de Lentilles

... et pas seulement
pour ceux qui en
portent pour
la première fois

Table des matières

Les informations que tout porteur de lentilles devrait connaître	3
Comment bien choisir ses lentilles de contact ?	4
Les solutions et les gouttes. Pourquoi y a-t-il autant de modèles différents ?	7
Quel est le soin le plus approprié pour vos lentilles de contact ?	11
Le commencement : la première application des lentilles de contact	14
Pour que l'achat de vos lentilles soit un jeu	15
Avez-vous des doutes ?	18
Glossaire	21

Les informations que tout porteur de lentilles devrait connaître

Que vous portiez des lentilles de contact depuis longtemps ou vous ayez l'idée d'abandonner vos lunettes depuis peu et de les remplacer par des lentilles de contact, lisez les conseils suivants. Nous avons préparé pour vous un "manuel" qui vous aidera à vous orienter dans le monde des lentilles. Vous apprendrez quelles sont toutes les possibilités offertes, quelles sont les lentilles qui sont pour vous et surtout, tout ce qu'il est recommandé d'éviter. Nous démonterons également certains mythes répandus qui font que beaucoup de personnes renoncent à porter des lentilles. Allons-y !

Avant de commencer ... a propos des lentilles

Le port des lentilles de contact apporte de nombreux avantages par rapport aux lunettes. Il ne faut pas s'inquiéter d'une déformation de l'image ou d'un brouillard (ce que vous apprécierez surtout en hiver). Vous utiliserez la totalité de votre champ visuel, y compris la vision périphérique et vous profiterez pleinement de toutes vos activités sportives. Il n'existe pas de limite d'âge pour le port de lentilles de contact - grâce aux technologies et aux matériaux en constante évolution, les lentilles sont de plus en plus confortables, avec un impact négatif sur votre oeil minimum, voire inexistant. En fait, les lentilles de contact sont conçues de telle façon que vous ne les sentez presque pas (contrairement aux lunettes qui limitent partiellement votre vision). Le port de lentilles de contact vous permet de varier encore plus votre maquillage.

Avec des lentilles de contact, les femmes peuvent porter un maquillage plus accentué ou essayer la tendance actuelle - les lentilles de contact colorées ou teintées qui sont fabriquées avec ou sans correction. Et si vous aimez porter des lunettes qui s'accordent avec votre style vestimentaire, une gamme infinie de possibilités s'offrent à vous ! Comment cela est-ce possible ? Alors que vous avez dû dépenser beaucoup jusqu'à présent pour des verres dioptriques, maintenant, vous pouvez acheter beaucoup de verres "ordinaires", en revanche avec des montures extraordinaires ! Et il ne faut pas oublier de mentionner les lunettes de soleil que vous pouvez porter avec vos lentilles sans aucun problème.



Comment bien choisir ses lentilles de contact ?

Chacun a ses propres attentes, son propre style de vie, ses propres exigences... C'est pourquoi, quand il est question de lentilles de contact, il vaut mieux suivre le conseil d'un spécialiste en ophtalmologie que celui de votre amie. Avec les lentilles de contact, il ne faut absolument pas se risquer à faire des expériences hasardeuses - n'oubliez pas, vous n'avez que deux yeux ! Voyons tous les modèles parmi lesquels vous pouvez choisir.

Lentilles selon la durée du port

Certains porteurs ne peuvent pas imaginer une seule minute sans leurs lentilles. Les autres les utiliseront uniquement pour le sport ou les activités déterminées. Quelles lentilles de contact conviennent ? Et lesquelles seront adaptées à vos yeux ?

Lentilles journalières de contact [↗](#)

Comme leur nom le laisse entendre, ces lentilles ne peuvent être portées qu'un seul jour. Avant de vous coucher, vous les enlevez et vous les jetez, tout simplement. Leur grand avantage réside dans le fait que ces lentilles sont les lentilles les plus pratiques de toutes. Pourquoi ? Avec ces lentilles, vous jetez aussi toutes les impuretés à la poubelle et le lendemain, vous recommencez avec une nouvelle paire. Les lentilles de contact journalières sont une très bonne variante pour ceux qui souffrent d'allergies ou pour ceux avec des yeux sensibles. Nous les recommandons également si vous partez en vacances à la mer et en particulier, si vous faites de la plongée. Un autre plus est que vous n'êtes pas obligé de constamment avoir avec vous une solution ou un étui.

Lentilles de contact avec BI-Hebdomadaires [↗](#)

Vous portez ces lentilles **pendant une durée de 15 jours**. Avant de dormir, vous les déposez dans la solution. Ces lentilles conviennent également pour un port d'une durée plus ou moins longue. Leur avantage incontestable est que vous achetez moins de lentilles et en plus, elles sont moins chères.

Lentilles de contact Mensuelles [↗](#) et trimestrielles [↗](#)

Vous les connaissez peut-être aussi sous le nom "lentilles à port continu". Pour ces lentilles, veuillez impérativement à suivre les instructions du fabricant. Soit vous portez vos lentilles pendant la journée et vous les enlevez avant de vous coucher, soit vous les portez continuellement, vous les gardez ainsi la nuit selon leur durée d'utilisation. Si vous n'arrivez pas à vous décider, les lentilles dites "flexibles" seront idéales. Elles sont fabriquées pour être confortables, même si vous oubliez de temps en temps de les enlever avant de dormir. Nous pouvons dire que ce modèle des lentilles "de longue durée" est le plus confortable. Ainsi, si vous réussissez à éviter le danger d'infection, vous pouvez être tranquille pour longtemps. Ayez toujours à portée de main des [gouttes oculaires](#) ou une [solution](#) pour nettoyer vos lentilles, si celles-ci se salissent. Si vos yeux ne sont pas trop sensibles et vous prenez grand soin de vos lentilles, cette variante sera au meilleur prix.

Ayez toujours ceci à l'esprit : "la prévention vaut mieux que le traitement" a été, est et sera toujours le meilleur principe. Nous sommes ici pour vous, pour vous conseiller, vous fournir un service optimum et une offre de lentilles de contact et de solutions de qualité. Profitez-en !

Le matériau est important !

Vous vous dites peut-être que ce n'est pas votre affaire. Bien au contraire. Le matériau est important ! Soyez certain que sur notre [e-shop](#), vous trouverez toujours de manière fiable tous les produits des grands fabricants de lentilles, testés par nos propres yeux !

Savez-vous avec quel matériau sont fabriquées les lentilles ? Comme tout produit fabriqué, les lentilles de contact évoluent constamment. Aujourd'hui, les matériaux les plus utilisés sont les suivants :

Lentilles en hydrogel

De nos jours, les lentilles en hydrogel sont de moins en moins fabriquées. Il est vrai que ces lentilles assurent un bon étalement des larmes, elles sont donc très confortables. Cependant, la perméabilité à l'oxygène n'est pas suffisante, ce qui peut à long terme menacer la santé de votre œil. Ces lentilles sont fines, mais ont tendance à être fragiles.

Lentilles en silicone hydrogel

Actuellement, ces lentilles sont le top. Elles assurent en même temps une bonne hydratation et une bonne perméabilité à l'oxygène. Des savants travaillent sans cesse à leur développement, c'est pourquoi on atteint la bonne association de qualités que les lentilles devraient avoir. Quand vous les portez, vos yeux recevront autant d'oxygène que si vous ne portiez pas de lentilles.



Ensuite, on divise encore les lentilles en fonction du défaut visuel qu'elles corrigent. Dans notre offre, vous trouverez des lentilles de qualité, mais aussi à un bon prix, des lentilles de contact sphériques. Mais c'est votre ophtalmologue qui vous prescrira dans son ordonnance des [toriques](#), [bifocales](#) ou [multifocales](#) selon ce dont vous aurez besoin. Si vous avez besoin d'un conseil en ce qui concerne le choix de vos lentilles, n'hésitez pas à nous contacter !

Nos professionnels de [Lentiamo.fr](#) vous aideront avec plaisir !

Les solutions et les gouttes.

Pourquoi y a-t-il autant de modèles différents ?

Vous vous dites “Ouf, les lentilles sont choisies, je vais prendre la première solution qui se présentera et ça ira comme ça” ? Vous avez tort ! De même que vous ne pouvez pas porter n’importe quelles lentilles de contact, vous ne pouvez pas non plus négliger le choix de la solution. Mais ne vous inquiétez pas, nous sommes ici pour vous aider !

Une question vous vient à l’esprit... **Existe-t-il une meilleure solution ?** Vous pensez peut-être que la réponse est non. En fait, chaque solution aura des qualités différentes, et ce qui est encore plus important, c’est de savoir ce que vos yeux en “pensent”. Il ne vous reste alors plus qu’à consulter un spécialiste car votre premier choix ne sera peut-être pas le meilleur.

Où réside la différence ?

C’est tout simplement un cercle vicieux. Au premier abord, telle solution vous semblera bien adaptée car elle contiendra peu de substances chimiques et vous paraîtra douce pour vos yeux. Mais à cause de cela, elle manquera logiquement d’autres qualités souhaitables. Par exemple, elle ne désinfectera pas suffisamment, elle lubrifiera peu. Celle qui remplira ces critères, pourrait être, en revanche, trop agressive pour vos yeux. Il sera sans doute important de savoir avec quel matériau vos lentilles sont fabriquées. Les lentilles de contact idéales en silicone hydrogel ne réagiront pas nécessairement bien à la solution que vos yeux ont “choisie”. C’est un vrai casse-tête chinois, n’est-ce pas ? Ne vous inquiétez pas !

De quoi faut-il alors se préoccuper ?

Faites revivre pour un instant vos connaissances en chimie. Ce qui est bien sûr essentiel c’est la **composition chimique**, c’est-à-dire les substances que la solution contient. Ensuite, concentrez-vous sur le **nombre d’agents conservateurs** et en dernier, mais pas par ordre d’importance, **veillez à ce que la solution choisie convienne à votre type de lentilles de contact**.

Si nous avons dit qu’il est temps de faire revivre vos connaissances en chimie, il ne faut pas trop exagérer et surtout tenter d’expérience hasardeuse. **Il n’y a rien de meilleur pour vos lentilles qu’une solution bien choisie**. Donc, pas d’eau distillée, pas de solution physiologique, ni d’eau bouillie. Et encore moins l’eau du robinet, si vous ne voulez pas qu’un protozoaire dit Acanthameba s’installe sur vos lentilles - une image effrayante, non ? Et pas... en fait, c’est tout qui nous vient à l’esprit, mais vous le savez - des esprits inventifs sont partout. Et comme la répétition est mère du savoir, rappelez-vous : **Il n’y a rien de meilleur pour vos lentilles qu’une solution bien choisie**.

Que pouvez-vous attendre d'une bonne solution ?

Nous ne voulons pas bien sûr que vous achetiez quelque chose, **uniquement à cause** d'une publicité.

Voici quelques critères sur lesquels vous pouvez vous appuyer pendant votre "vie de Lentiamer". Et nous serions très ravis que vous nous laissiez un commentaire sur les produits individuels, par [e-mail](#), sur [Facebook](#) ou par n'importe quel autre moyen.

Les lentilles corrigent différents défauts de vision (myopie, presbytie, astigmatisme). Porter des lentilles qui ne sont pas adaptées à votre vision peut causer des dommages irréversibles à vos yeux.

En achetant des lentilles, vous découvrirez bien vite que toute une panoplie de produits sera indispensable. Vos lentilles auront besoin d'être **désinfectées**, elles devront être **nettoyées** des dépôts qui s'y seront déposés, il faudra aussi qu'elles soient **lubrifiées** et **protégées contre le dessèchement**.



Avez-vous déjà entendu parler des solutions à base de peroxyde ? Comment fonctionnent-elles ?

Très simplement et en même temps, d'une façon très complexe. Le peroxyde d'hydrogène est capable de désinfecter parfaitement vos lentilles parce que l'oxygène actif détruit les bactéries par oxydation et élimine les cellules d'oeil mortes. Surtout, ne tentez pas de fabriquer une telle solution vous-même ! Pour que la réaction chimique s'effectue correctement, il est nécessaire d'avoir un étui spécial avec un catalyseur ou biocatalyseur de l'enzyme catalase. Grâce à cela, les lentilles seront parfaitement désinfectées et nettoyées. Ce qui est indispensable, c'est **de respecter la durée minimale de la réaction, à savoir 6 heures** ! Dans le cas contraire, votre oeil serait vraiment irrité.

Seulement après 6 heures, une solution neutralisée restera dans un petit verre avec vos lentilles.

Vous devez donc veiller à laisser vos lentilles dans la solution de peroxyde d'hydrogène au moins 6 heures, dans le petit verre prévu à cet effet, jusqu'à ce que cette solution soit neutralisée.

Alors, comment choisir sa solution ?



✓ **Le nombre d'agents conservateurs :**

c'est logique, moins il y a de produits "chimiques", moins la solution est efficace. Si vos yeux sont plutôt sensibles, chaque substance compte.

Dans notre offre, vous trouverez : [Solutions Biotrue](#).

✓ **Substance désinfectante :**

attention aux solutions qui sont si délicates qu'elles n'effaceront pas les impuretés de vos lentilles ! Dans notre offre, vous trouverez uniquement des solutions de qualité.

Un exemple de solution avec de bonnes qualités désinfectantes : [Solutions Ao Sept](#).

✓ **Date d'expiration :**

attention aux soldes avec des solutions dont la durée d'utilisation se termine. Ayez toujours à l'esprit la durée pendant laquelle vous utiliserez votre solution. Les solutions dont la date d'expiration est passée perdent également leurs qualités désinfectantes et hydratantes. Préférez-vous une solution dont la durée d'utilisation est plus longue ?

En voici une : [Solutions Opti-Free](#).

✓ **Substances hydratantes :**

pendant que d'autres paramètres ne peuvent être évalués qu'après une certaine durée d'utilisation, si la lentille est suffisamment hydratée, vous le ressentirez tout de suite. L'hydratation et la lubrification sont essentielles pour la lentille, si l'on parle du confort pendant le port.

Essayez par exemple la solution [Options Multi](#) et vous sentirez la différence !

Quelle solution a le meilleur rapport qualité-prix ?

C'est une évidence, tout le monde n'a pas énormément d'argent de côté. Pour cette raison, nous avons ajouté plusieurs solutions de la marque **Zero-Seven** à notre offre, dont le prix est avantageux et qui en même temps offriront un soin de qualité à vos lentilles.

Quel est le soin le plus approprié pour vos lentilles de contact ?

“Ce n’est pas pour moi, ça nécessite beaucoup d’entretien !” ...Est-ce ce que vous pensez ? Seul un petit pourcentage de personnes sur notre planète a la chance de ne pas se réveiller avec les yeux gonflés et les cheveux en bataille, d’être toujours à l’heure, d’être habillé parfaitement et de façon adéquate et d’avoir toujours sa voiture nettoyée, comme si elle venait de sortir d’un salon automobile... Nous autres, simples mortels, nous devons toujours faire attention, arranger, nettoyer, ... et c’est justement à cela que les fabricants de lentilles ont pensé ! Ils ont anticipé le fait que nous circulons dans un environnement poussiéreux, que nous n’enlevons pas toujours nos lentilles avec des mains parfaitement stériles et que parfois, nous nous endormons en gardant nos lentilles... Ils développent et créent des outils toujours meilleurs pour le soin de nos lentilles et qui facilitent considérablement notre vie. N’est-ce pas formidable ?

Comment cela se fait-il ?

Les nouvelles lentilles sont toujours stockées dans des blisters. Avant ouverture, il faut secouer pour que la lentille se décolle de la surface et qu’elle puisse facilement être retirée du blister. Enlevez la lentille avec la pulpe des doigts ou versez-la avec la solution dans votre paume (ne tentez pas de le faire avec vos ongles, vous pourriez la déchirer !). Frottez doucement la lentille avec votre index et aspergez-la de solution.



i Astuce

si vous enlevez la lentille de son étui, il peut arriver qu’elle soit pliée. Placez-la dans la paume de votre main (veillez à ce que cette dernière soit bien propre) et frottez-la avec votre index. Si cela ne fonctionne pas, remettez la lentille pour un certain temps dans son étui et ajoutez-y de la solution.

Essayez de mettre vos lentilles en suivant toujours le même rituel - faites toujours tout dans le même ordre. Cela peut vous aider à ne pas vous tromper dans vos lentilles et ne rien manquer. Choisissez par exemple la lentille, droite ou gauche, que vous mettrez en premier. Sur l’étui, vous trouverez toujours deux lettres - R ou P (pour votre lentille droite) ou L (pour votre lentille gauche).

Placez la lentille sur la pulpe de votre index.

- i** si la lentille se plie ou si elle est trop mouillée, faites passer votre lentille d'un index sur l'autre

Assurez-vous que la lentille est en bon état, propre et qu'elle n'est pas endommagée.

- i** une lentille endommagée n'aura pas la forme d'un petit bol, elle sera aplatie

De plus, la lentille ne doit pas être placée sur votre oeil à l'envers, ce que vous pourrez éviter en regardant si les chiffres (ou les lettres) sur leur bord ne sont pas inversés. Les bords devraient rouler un peu vers l'intérieur.

- i** la lentille que vous avez mise à l'envers dans votre oeil n'est pas dangereuse, elle est seulement désagréable

Dans la partie qui suit, vous trouvez des informations concernant l'application des lentilles.

Pendant que vous stockez votre lentille dans son étui, assurez-vous qu'elle est bien plongée dans la solution. Il n'est pas nécessaire de secouer l'étui car la solution fera son travail elle-même. Si la lentille n'est pas entièrement plongée dans la solution, elle commencera à sécher et deviendra fragile. Dans ce cas, même la meilleure solution ne pourra la réparer. Cette lentille devra tout simplement être jetée à la poubelle.



Protégez vos lentilles contre l'endommagement

Bien que les lentilles aient l'air très flexibles, tout a ses limites. Pensez bien à ne pas trop serrer la lentille entre vos doigts, ne la pliez pas et faites en sorte qu'elle ne se colle jamais sur une surface d'où vous seriez obligé de l'arracher pour la récupérer. Réduisez tout simplement ses allers-retours entre son étui avec la solution et votre oeil au maximum.

Désinfection, désinfection, désinfection ...

Ce qui suit ne vous concerne pas autant bien sûr, si vous portez des [lentilles de contact journalières](#). Cependant, vous devriez être également attentif. A chaque fois que vous touchez votre oeil ou que vous mettez votre lentille, vos mains devraient être **soigneusement lavées**.

Si vous remettez les lentilles dans vos yeux, vous n'éviterez pas l'utilisation de la [solution désinfectante](#). C'est le seul moyen de bien nettoyer vos lentilles, même au niveau microscopique, invisible à l'oeil nu. Il faut espérer que l'idée ne vous est jamais venue à l'esprit, mais il n'est pas inutile de le rappeler : ne tentez jamais de préparer un "cocktail" pour vos lentilles avec deux solutions, même si chacune est d'excellente qualité. Ainsi, vos solutions seraient dépréciées, sans parler des lentilles que vous mettriez dedans !

Écoutez ce que vous dit votre ophtalmologue ou optométriste. Suivez ses conseils, lisez et respectez les consignes du fabricant de lentilles de contact et de solution. Ainsi, vous ne ferez jamais d'erreur.

Cela semble être une science, mais après quelques jours, tous ces gestes deviendront pour vous des réflexes.

Le commencement : la première application des lentilles de contact

Croyez-le ou non, bientôt, quand vous pourrez mettre vos lentilles, ça se passera “comme sur des roulettes” (si vous y arrivez tout en faisant du roller, venez-nous le montrer tout de suite, comme ça on apprendra quelque chose !)

Avant d'en arriver à cette étape, suivez nos conseils

- ✓ Lavez-vous bien les mains avec du savon.
- ✓ Pour sécher vos mains, choisissez une serviette qui ne laisse pas de traces, de fils ou de peluches.
- ✓ Achetez un miroir bien éclairé et gardez-le propre (au cas où votre lentille tomberait et y atterrirait).

i Astuce
Mettez toujours vos lentilles avant de vous maquiller !

Voici une [vidéo d'instruction](#). Il est vrai que cette vidéo ne remplacera pas les conseils de votre ophtalmologue, mais elle facilitera sans doute vos débuts !



Pour que l'achat de vos lentilles soit un jeu

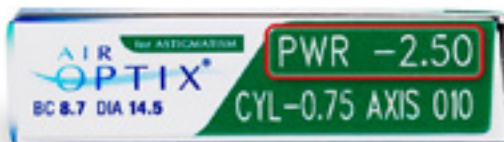
L'achat des lentilles ? Cela semble être facile. Mais quand vient le moment, vous vous apercevez alors qu'il y a de nombreuses abréviations et paramètres que vous n'aviez jamais vus auparavant. Ne vous inquiétez pas ! Nous vous aiderons bien volontiers, ainsi que ce guide, pour que l'achat de vos lentilles soit un véritable jeu !

Vous trouverez tous les paramètres importants sur votre boîte de lentilles que vous avez portées dernièrement. Alors, avant de continuer à lire les lignes suivantes, allez la chercher.

Et si vous n'avez plus (ou pas encore) cette boîte ? Consultez votre "ophtalmo" qui vous prescrira un modèle concret avec tous les paramètres nécessaires établis à la suite d'un examen médical. Vous n'aurez plus qu'à remplir vos paramètres sur notre site et à commander.

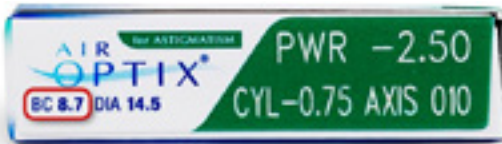
En tout cas, il est toujours utile à savoir ce qui se cache sous ces abréviations. Voici quelques termes de base dont vous aurez besoin pour l'achat de vos lentilles :

- ✓ **Lentilles de contact sphériques**
il s'agit des lentilles de contact les plus courantes qui corrigent la myopie ou l'hypermétropie
- ✓ **Lentilles de contact toriques**
elles sont utilisées pour corriger l'astigmatisme, quand la courbure de votre oeil est irrégulière
- ✓ **Lentilles de contact multifocales**
ce sont les lentilles qui corrigent votre vision si vous êtes myope et hypermétrope en même temps
- ✓ **Dioptrie (D/dpt./PWR)**
ou la sphère, faites attention aux signes plus + ou moins - ("moins" peut être aussi remplacé par "=")
 - dioptrie + pour les troubles de vision de près (hypermétropie)
 - dioptrie - pour les troubles de vision de loin (myopie)



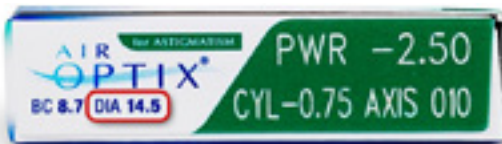
✓ **Rayon de courbure (BC)**

correspond à la courbure de l'œil et doit autant que possible suivre la courbure de votre cornée pour assurer un meilleur confort



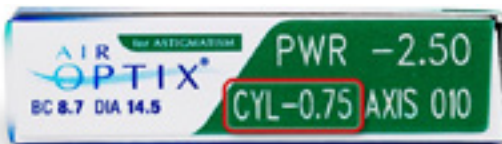
✓ **Diamètre (DIA)**

c'est le diamètre (ou la taille) de la lentille. Si vous avez des lentilles avec un diamètre spécifique qui vous convient, gardez-le. Ce n'est pas un paramètre essentiel, mais prendre un diamètre différent serait un pari risqué.



✓ **Cylindre (CYL)**

paramètre dont la valeur est négative et qui corrige la courbure de la cornée



✓ **Axe (AX)**

valeur exprimée en degrés, entre 0°- 180°.



✓ **Addition (ADD)**

exprime le nombre de dioptries entre votre vision de près et de loin

Dans le cas où vous hésiteriez encore, ne désespérez pas. Appelez-nous gratuitement au 0805 321 021 ou écrivez-nous sur [Facebook](#) ou info@lentiamo.fr. Nous vous répondrons dès que possible !

Avez-vous des doutes ?

Il y a beaucoup de questions, de superstitions et de mythes autour des lentilles. En voici quelques-uns qui sont les plus répandus :

Les lentilles et ...

... les allergies

Vouloir c'est pouvoir. En cas d'allergie, peu importe si vous portez des lunettes ou des lentilles. Ce qui est important, c'est d'assurer le confort à vos yeux sous la forme de bonnes gouttes oculaires. d'une solution de qualité et éventuellement l'utiliser les lentilles de contact journalières, tant que cela sera nécessaire. Pour adoucir cette saison des allergies, toujours désagréable, lisez d'autres astuces que vous trouverez [ici](#).

... le voyage

L'essentiel c'est de bien se préparer - acheter la quantité suffisante de solution et de lentilles. N'oubliez pas de vous munir d'un étui et de gouttes oculaires en cas d'urgence pour soulager vos yeux. Cela peut sembler être un cliché, néanmoins, les lentilles de contact journalières seront sans doute un meilleur choix. Elles diminueront vos soucis avec l'hygiène et l'entretien.

... le diabète

Ce sera bref. Si vous avez déjà entendu dire que les lentilles ne sont pas une bonne idée si vous souffrez de diabète, n'y croyez pas ! Tout ça, c'est du passé.

... les enfants

Pour les lentilles de contact, il n'y a pas d'âge minimum. Les lentilles conviennent pour la correction des erreurs de vision même pour les nourrissons ! Bien entendu, les parents doivent rester vigilants. Ils doivent par exemple s'assurer que les enfants prennent soin de leurs lentilles.

... le maquillage

Si vous préférez un maquillage léger, ou vous voulez tout simplement que l'effet final soit le même que ce que vous voyez dans votre miroir, les lentilles sont une excellente option. Ainsi, vous éliminerez l'effet grandissant des verres de lunettes dioptriques. Vous disposerez également d'une plus grande palette de variantes pour accorder parfaitement votre look. Si vous aimez les montures de style, pas de dépenses

inutiles, il vous suffira d'acheter des lunettes sans correction ! Avez-vous déjà réfléchi à assortir vos vêtements et la couleur de vos yeux ? Allez voir notre offre de [lentilles de couleur](#), vous ne le regretterez pas !

... la mer

Pour parler simplement, il ne faut pas s'inquiéter. Les lentilles sont, par rapport aux lunettes, un choix idéal ! Prenez avec vous les lentilles qui vous conviennent, n'expérimentez pas. Idéalement, prenez chaque jour de nouvelles lentilles - lentilles journalières. Ainsi, vous éviterez un risque d'infection et vous profiterez pleinement de vos vacances !

... les smartphones et les tablettes

De nos jours, il est inutile de dire à quelqu'un qu'il doit limiter le temps passé sur l'écran de son portable. La plupart d'entre nous l'utilisent pour se distraire et passer le temps, mais ça peut être aussi un outil indispensable de notre travail. N'ayez pas peur, votre erreur de vision ne sera pas aggravée à cause de l'écran. Le problème vient du fait que nos yeux se fatiguent vite. Ainsi, notre œil est plus vulnérable, plus prédisposé à l'infection. Essayez alors d'offrir le confort à vos yeux au moins sous forme des lentilles de contact de qualité, d'une solution et d'une bonne hygiène. Ce sera payant pour vous !

... le sommeil

Si vous portez des lentilles de contact à port continu, il n'y a rien à gérer. Mais si vous portez des lentilles jetables, faites extrêmement attention ! Même si vous ne percevez pas tout de suite des effets négatifs, cela viendra avec le temps. Et ce sera irréversible. Néanmoins, il faut toujours trouver l'équilibre, alors pendant la journée piquez un roupillon avec la conscience tranquille. :)

... et l'hiver

Il n'y a pas de soucis. Les lentilles ont toujours la même température que votre corps et, à la différence des lunettes, elles ne s'embrumeront pas. Sans parler des sports et des glissades en hiver où vos lentilles ne se casseront pas et en plus vous ne risquez pas de vous blesser (par rapport aux lunettes). Vous trouverez [plus d'avantages sur notre blog](#). Vous pouvez également lire nos astuces concernant l'hiver et les lentilles [ici](#).

Vous n'avez pas trouvé la réponse à votre question ou votre souci ? Écrivez-nous ou appelez-nous !

Nous serons ravis de vous répondre à n'importe quelle question concernant les lentilles de contact, qui pourraient vous freiner dans votre décision de passer aux lentilles.

Avez-vous rencontré dans ce guide un terme lié aux lentilles de contact que vous n'avez pas compris ? Ne désespérez pas ! Nous avons préparé pour vous un grand glossaire ! Et si vous n'y trouvez pas un terme que vous cherchez, faites-le-nous savoir et nous l'ajouterons au plus vite !

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Lentiamo est ici pour vous aider. Vous confiez vos deux seuls yeux à nos soins et nous vous en sommes reconnaissants ! Nous ferons tout notre possible pour que vous ne soyez pas perdu dans le monde des lentilles, pour que vous y naviguiez facilement et profitiez de tous les avantages qu'il offre !

Votre Lentiamo.fr



Glossaire

Et [voici](#) le glossaire.

