



## 10 conseils quotidiens pour les nouveaux porteurs de lentilles

---

1. Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler vos lentilles.
2. Avant de mettre vos lentilles, vérifiez qu'elles ne sont ni déchirées ni abîmées.
3. Chaque fois que vous mettez ou retirez vos lentilles, commencez toujours par le même œil.
4. Utilisez un étui à lentilles portant clairement les marques « R » (droite) et « L » (gauche) pour ne pas les confondre.
5. Utilisez toujours une solution d'entretien adaptée pour désinfecter et conserver vos lentilles dans leur étui. N'utilisez jamais d'eau.
6. Pensez chaque fois à nettoyer et à désinfecter vos lentilles avec cette solution avant de les mettre. Suivez scrupuleusement la notice de votre solution d'entretien.
7. Les lentilles de contact ne sont pas toutes conçues pour un port prolongé ou de nuit. Consultez votre ophtalmologiste ou votre opticien pour vérifier le programme de port prescrit.
8. Ne portez jamais vos lentilles plus longtemps que la durée conseillée par votre ophtalmologiste ou opticien.
9. N'ignorez pas l'inconfort ressenti. Retirez vos lentilles, vérifiez si elles sont abîmées ou déchirées. Enfin, nettoyez et désinfectez-les avant de les remettre. Si cet inconfort persiste, parlez-en à votre ophtalmologiste ou à votre opticien.
10. Gardez toujours vos lunettes avec vous. En effet, vous ignorez lorsque vos yeux seront fatigués ni quand vous devrez retirer vos lentilles.

**Pour plus d'informations sur la pose, le retrait et l'entretien des lentilles ainsi que sur les résultats attendus, rendez-vous sur [coopervision.be/nouveaux-porteurs-de-lentilles-de-contact](https://coopervision.be/nouveaux-porteurs-de-lentilles-de-contact).**

