

GUIDE PRATIQUE

LENTILLES DE CONTACT

*Ophthalmologiste experte en
Contactologie*

Docteur Florence Jourdan

**Ancien Interne Chef de clinique Marseille
Médaille d'Or**

**Spécialiste en Lentilles de contact
(Diplome universitaire)**

**Praticien attaché en contactologie
Hopital Nord et CHU Timone**

**Maitre de conférence universitaire
Université Aix-Marseille**

**Secteur 3
Sur rendez-vous**

docteur.jourdan@sfr.fr

jourdan-florence-ophtalmologie.fr

Quelques Informations

Les lentilles de contact sont un dispositif optique posé directement sur l'oeil. Elles sont de plus en plus performantes avec l'apparition de nouveaux matériaux. Votre ophtalmologiste contactologue vous proposera celles qui vous conviennent et auxquelles il est impératif de rester fidèle pour la santé de vos yeux (dia, rayon, marque..)

Elles sont un moyen de correction de plus en plus utilisé :

- Pratiques, quelles que soient vos activités
- Discrètes et esthétiques
- Offrant un champs de vision élargi
- Permettant une alternative aux lunettes, notamment pour le sport
- Réversibles

Il existe différents types de lentilles :

- Les lentilles souples
- Les lentilles rigides
- Les lentilles hybrides

Il existe trois types de port :

- Le port quotidien :vous les mettez le matin et vous les enlevez le soir
- Le port continu qui présente plus de risques : vous les gardez jour et nuit
- Le port nocturne : vous les portez en dormant et vous êtes libre de toute correction le jour

Ces lentilles ont des durées de vie différentes :

- 1 jour
- 15 jours
- 1 mois
- 3 mois
- 1 an ou plus pour les lentilles rigides

1. Le déroulement de l'adaptation

Cette démarche n'est pas anodine et l'adaptation en lentilles de contact **est un acte médical.**

Il doit être pratiqué par un ophtalmologiste spécialisé en contactologie. Le médecin que vous consultez est un Expert.

L'adaptation s'effectuera en plusieurs étapes :

⇒ Un premier bilan permettant de vérifier si vous pouvez porter des lentilles de contact.

Cette consultation permet au médecin de choisir le type de lentilles et de produit d'entretien les mieux adaptés à votre cas.

⇒ Un ou plusieurs essais de tolérance jusqu'à l'obtention de la lentille définitive.

⇒ Un contrôle final après un temps de port dans votre quotidien

⇒ effectué par le médecin, qui vérifie votre vue et le bon état de votre oeil après dépose des lentilles.

Il établit alors votre ordonnance définitive (valable un an) pour acheter vos lentilles chez un opticien.

L'Opticien doit IMPERATIVEMENT RESPECTER cette ordonnance, les caractéristiques des lentilles et du produit d'entretien .

**Durant toute la période des essais,
les lentilles et les produits d'entretien vous sont donnés ou prêtés.
(sauf en ce qui concerne les lentilles rigides)**

**Lors des différents rendez-vous de contrôle, les lentilles doivent être sur vos yeux
et vous devez apporter vos étuis lentilles d'origine et vos lunettes.**

1. Le déroulement de l'adaptation

L'assistante du Dr Jourdan vous prend en charge au début de la consultation pour les examens nécessaires , et à la fin de la consultation

pour vous apprendre les gestes de manipulation de vos lentilles

Il vous fait pratiquer la pose et la dépose des lentilles qui vous ont été conseillées par le médecin

Il vous apprend les gestes d'entretien pour votre équipement et les produits à utiliser les mieux adaptés à vos yeux et aux lentilles portées

Chaque équipement a ses spécificités de manipulation et d'entretien

Ces pratiques sont importantes à retenir et à appliquer telles qu'elles vous sont montrées

Pour vous aider , une fois que vous êtes de retour chez vous , nous vous donnons des documents papiers et vidéos

Vous pouvez aussi consulter des vidéos sur Internet pour faciliter vos premiers jours

laboratoire-lcs.com/porteurs/manip-eyebriid-porteur

laboratoire-lcs.com/porteurs/manip-icd-porteur

lao-spot.fr

menicon.fr/porteurs/conseils-porteurs/lentilles-rigides

acuvue.fr/acuvueetvous

lentillesdecontact.info/

ATTENTION aux tutos sur you tube souvent remplis d'erreurs

2. Le budget des lentilles

A. Cas n°1

Les lentilles et les produits d'entretien ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale.

Le médecin établit la prescription de vos lentilles définitives sur une ordonnance simple .

*Certaines mutuelles accordent un forfait annuel.
Renseignez-vous sur vos garanties.*

B. Cas spécifiques

Si vos caractéristiques visuelles font partie des 6 cas donnant droit à une prise en charge par la CPAM, vos lentilles seront en partie remboursées: 39,48 € par an et par oeil.

Le médecin établit votre ordonnance sur un formulaire spécifique **une fois les lentilles définitives déterminées.**

Les produits d'entretien ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale.

*Votre mutuelle peut compléter cette prise en charge.
Renseignez-vous sur vos garanties.*

C. Cas CMU

Les lentilles de contact sont exclues du champ d'application de la CMU.

Pour les 6 cas déjà listés, leur remboursement est de ⁵39,48 € par oeil et par an.

2. Le budget des lentilles

C. Budget aproximatif à prévoir pour les lentille

Tarifs librement fixés par l'opticien , faites faire des devis

Lentilles mensuelles simples :	100 à 300 euros / an
Lentilles mensuelles toriques :	150 à 375 euros / an
Lentilles mensuelles presbytie :	250 à 500 euros / an
Lentilles jetables journalières :	360 à 800 euros / an
Lentilles trimestrielles :	400 à 800 euros / an
Lentilles souples pour Kératocone :	750 € / an
Lentilles rigides : (durée 2 ans)	180 à 600 €
Lentilles d'Ortho-Kératologie :	250 à 420€ / an
Lentilles Eyebriides :	600€ / an

3. Les conseils d'utilisation

Le port de lentilles bien adaptées pourra se poursuivre sur de nombreuses années, **à condition que vous restiez toujours très rigoureux dans l'observation des règles d'hygiène** et que vous suiviez scrupuleusement les conseils de votre médecin contactologue.

Vous éviterez ainsi les incidents, en particulier infectieux, parfois à l'origine de complications très graves .

LES BONS GESTES

❖ Se laver et se sécher soigneusement les mains

Avant de mettre les lentilles
Avant d'enlever les lentilles

❖ L'étui

Après l'avoir rincé avec le produit d'entretien (jamais d'eau du robinet)
le laisser sécher retourné et ouvert.
Utiliser le nouvel étui délivré avec le produit d'entretien.

❖ Le produit d'entretien

Le renouveler chaque jour
Se conformer impérativement à la notice du produit qui doit être lue attentivement avant toute utilisation.
Ne pas en changer si vous êtes satisfait et mémoriser son nom
Ne jamais utiliser l'eau du robinet, ni eau minérale ou distillée car elle contient **les amibes responsables d'infections oculaires gravissimes.**

❖ Les lentilles

les renouveler dans les délais (alertes SMS ou Mail prévues par les fabricants de lentilles)
Ne jamais dormir avec vos lentilles sauf si votre médecin vous a spécifié que vous pouviez le faire.

❖ Boire et cligner

Afin de préserver une bonne hydratation, cligner souvent, boire beaucoup et si besoin, utiliser des larmes artificielles en unidoses (ou en flacon sans conservateur) délivrées en pharmacie et partiellement remboursées(demandez l'ordonnance à votre médecin)

CONSEILS PRATIQUES

❖ Maquillage

Enlevez les lentilles avant de vous démaquiller.

N'utilisez pas de crayon à l'intérieur de l'œil.

Fermez les yeux pendant la vaporisation de laque ou de parfum.



❖ Douche

Privilégiez la douche sans lentille. Sinon évitez **absolument** tout contact avec l'eau (les amibes présentes en grand nombre dans toutes les eaux douces, mêmes traitées, u lentille pour pénétrer dans votre oeil et le détériorer parfois définitivement)



❖ Baignades

Pour le bain en mer, il est recommandé de porter des lunettes de natation très étanches. En piscine privée et publique, jacuzzi, lac, rivière ou étang, retirez vos lentilles.

(Il est cependant possible de porter 1 lentille 1 day juste le temps du bain **avec** une protection lunettes de natation- A discuter avec votre médecin contactologue)



❖ Conduite automobile – avion

Faites annoter « porteur de lentilles de contact » sur le permis de conduire.

Ayez toujours une paire de lunettes de secours dans la voiture.

Attention à la ventilation et aux longs trajets en voiture.

Enlevez vos lentilles pour les longs trajets en avion.

❖ Médicaments

N'utilisez ni collyre, ni produit ophtalmique sans avis médical avant ou pendant le port de lentilles. Privilégiez les collyres en uni doses et sans conservateur. N'hésitez-pas à téléphoner pour tout renseignement.

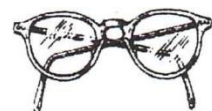


❖ Lunettes

Il est indispensable de posséder une paire de lunettes à votre vue .

❖ Carte de porteur

Demandez-la à votre opticien et gardez-la sur vous (utilité en cas d'accident).



RECOMMANDATIONS **IMPORTANTES**

Si les signes suivants apparaissent :

- irritation oculaire
- larmolement ou sécrétions inhabituelles
- rougeur oculaire
- vision brouillée, sensibilité à la lumière
- douleur

Retirez vos
lentilles
et consultez votre
spécialiste.

Demandez nous conseil

Programmez votre contrôle une fois par an.

Lors de vos contrôles pour renouveler vos lentilles,
venez toujours avec vos lentilles sur les yeux, portées depuis 4 à 6 heures.

Par contre, si vous venez pour renouveler vos lunettes,
enlevez vos lentilles la veille.

Docteur Florence Jourdan

*Ancienne interne des Hôpitaux de Marseille -- Ancien chef de clinique à la faculté
-- Médaille d'or -- Diplôme universitaire en lentilles de contact --
Maître de conférence universitaire*

Les consultations Secteur 3 sont prises en charge par la sécurité sociale à hauteur de 0.98 cts d'euros.

Votre mutuelle , en fonction de votre contrat , a la possibilité de vous rembourser tout ou partie de la consultation. Facture à la demande .

Tarif des Principaux actes :

- 1^{ère} CONSULTATION : entre 150 € et 190 €
- CONSULTATIONS de suivi : entre 110 € et 150 €
- POSE DE BOUCHONS pour SECHERESSE OCULAIRE : 120€
- REDACTION DE DOCUMENTS : 10€
(certificat, résumé de dossier , duplicatas d'ordonnances...)

La prise en charge : pas de télétransmission

délivrance d'une feuille de maladie à envoyer à votre caisse

Règlement : Chèque ou Espèces , pas de carte bleue

Il est conseillé de prévoir du temps pour les essais lentilles

•Membre d'1 association agréée , votre médecin accepte les règlements par chèques (pas de carte bleue)

Téléphone en cas d'urgence : le 15

ACCESSOIRES Ventouses pour lentilles rigides, sur internet

<https://www.lpoclairoptique.com/18-ventouses-pour-lentilles-rigides>

8.00€ VENTOUSE DMV SCLERALE POUR LA POSE LCS



8.00€ VENTOUSE DMV 45 POUR LE RETRAIT



VENTOUSES pleines (lot de 4) 19,50 €

