

MA VUE *Ma vie*

Votre
magazine
optique



Par Ophtalmic
Compagnie

Zoom sur la myopie

Tout savoir sur
ce nouveau fléau

Alexandra Lamy

Interview exclusive

Orthokératologie

Parole de PRO
avec Julien Bernard

Parole ^{de}
PRO
By Ophtalmic Compagnie

#5

Nov. 2022

Ophtalmic
COMPAGNIE

mavue-mavie.com



OSV Energie

Page 4



SRT

Page 5



Interview d'Alexandra Lamy

Pages 6 et 7



Parole de pro : Orthokératologie

Pages 8 et 9



Zoom sur la myopie

Pages 10 et 11



Le sport et les lentilles

Page 12



Bien entretenir ses lentilles

Page 13



Prendre soin de mes lunettes

Page 14



Jeux - Réflexion

Page 15





Edito

Après un été caniculaire, une rentrée réussie et un automne un peu précoce, le froid fait doucement son entrée. Une très belle période de fêtes se profile à l'horizon avec une nouvelle occasion incontournable de se retrouver en famille, de partager de très jolis moments et de se réchauffer les cœurs ensemble.

En cette saison, qui sera plus fraîche, où la luminosité sera moins présente, les sorties en extérieur seront moins fréquentes, le travail sur écran plus présent, il est plus qu'important de protéger vos yeux qui sont fragiles. Dans ce numéro, nous avons souhaité mettre en avant les causes et les conséquences de la fatigue visuelle mais surtout vous apporter des solutions pour préserver vos yeux et améliorer votre confort au quotidien.

Savez-vous que « Chouchou » de la série « Un gars, une fille », plus connue sous le nom d'Alexandra LAMY nous a fait confiance en s'équipant de lentilles de contact progressives de la marque Ophtalmic Compagnie ? Venez découvrir le témoignage exclusif de cette pétillante actrice pleine d'énergie ! Alexandra revient, en toute simplicité, sur ses premiers pas en lentilles de contact.

Et, quoi de plus simple et de plus pratique que de parler de lentilles de contact. On vous expliquera, dans ce numéro, les avantages d'être bien équipés pour pratiquer votre sport préféré ! On vous dévoilera, également, les gestes à adopter pour bien entretenir vos lentilles de contact.

La vision est importante dans chacune de nos vies pour apprendre à lire, écrire, communiquer, conduire, faire du sport... Une bonne vue est primordiale quelque soit l'âge. Vos yeux sont si précieux que nous ne pouvons que vous conseiller d'en prendre soin !

A travers ce numéro, nous souhaitons vous partager nos valeurs et le savoir faire de nos équipes. Enfin, nous désirons, surtout, continuer à être présents aux côtés de chaque professionnel de la vue, toujours plus efficacement pour satisfaire au mieux les attentes et besoins de tous nos porteurs.

Ophtalmic, votre partenaire pour la vue !



Gardez la pêche... stimulez vos yeux !

**OSV
ENERGIE® 2.0**

Verre Unifocal
proactif contre la fatigue

DISPONIBLE EN
FABRICATION
FRANÇAISE



Adaptés à la vie de tous les jours, les verres OSV ENERGIE 2.0 améliorent votre confort visuel en préservant vos yeux de la fatigue.

➤ SOUFFREZ-VOUS DE FATIGUE VISUELLE ?



En effet, de nos jours, plus de la moitié de la population porteuse ou non de lunettes se plaint de fatigue visuelle¹. Cette fatigue entraîne des difficultés à lire, des problèmes de concentration qui peuvent avoir un impact sur :

- **Votre efficacité au travail**
- **Votre vie personnelle**

Dans notre société tertiaire et électronique, de nombreux facteurs peuvent occasionner une fatigue visuelle :



Les Smartphones, tablettes et autres technologies modernes



Le travail sur écran



L'éclairage artificiel



La lecture et autres activités en vision rapprochée



L'accélération des modes de vie et le stress



Un trouble visuel non ou mal corrigé

UN VERRE HAUTE RÉOLUTION

OSV Energie 2.0 est conçu à partir des dernières technologies numériques. Contrairement à un verre standard, sa surface haute résolution améliore la vision dans toutes les directions du regard. La qualité des images observées est nette, votre acuité visuelle est affinée et votre perception des contrastes accentuée.

UN VERRE AU DESIGN ADAPTÉ

En vision rapprochée, l'œil adapte sa puissance optique pour voir net, c'est l'accommodation. Les verres **OSV Energie 2.0** vous apportent un soutien visuel qui soulage cet effort et allège le travail de mise au point. Vos yeux se fatiguent moins, vous pouvez travailler plus longtemps et plus confortablement.

Les verres OSV Energie 2.0 vous assurent :

- Une qualité de vision garantie.
- Un confort visuel tout au long de la journée.
- Un équipement correcteur proactif contre la fatigue visuelle.

¹ Source : études Omnibus/BVA sur une population de 2 760 personnes âgées de 20 à 45 ans (2004)

Les verres Ophtalmic OSV ENERGIE sont des dispositifs médicaux qui portent le marquage CE. Demandez conseil à votre professionnel de la vue

➤ La saviez-vous ?

L'œil humain est initialement fait pour voir de loin, cependant notre mode de vie actuel nous encourage davantage à regarder de près. Nos yeux sont donc constamment en train de fournir un effort pour faire la mise au point.

Le monde a changé. Aujourd'hui, chez les plus de 18 ans, le temps moyen passé devant un écran est de 7,45 heures par jour¹. Saviez-vous que 50% des Français commencent à utiliser un écran entre leur réveil et le petit-déjeuner² ?



Une étude IFOP a révélé que 1/3 des Français utiliseront leurs écrans jusqu'au coucher contre 68% pour les 18-24 ans².

Le mode de vie contemporain a rendu les écrans nécessaires : pour les études, les activités professionnelles, et même les loisirs. Ce changement dans nos besoins visuels peut entraîner un véritable syndrome de « fatigue numérique » : **le CVS (Computer Vision Syndrome)** pouvant entraîner jusqu'à ces **16 symptômes** :



Ophtalmic Compagnie a développé sa propre lentille équipée d'une technologie novatrice **ScreenRelax Technology®**, permettant de prévenir, de réduire, et de soulager les symptômes liés à la fatigue numérique. Cette technologie aide vos yeux dans l'effort accommodatif qu'ils doivent produire continuellement pour voir de près.

Lors de l'étude A+A menée par Ophtalmic Compagnie, 68% des patients ont déclaré qu'avec l'utilisation des lentilles **Ophtalmic Srt Spheric**, les symptômes de fatigue visuelle ont été réduits³. Pour plus d'informations sur cette innovation, demandez conseil à votre professionnel de la vue.



1. Rapport ITR 2019 : M. Meeker. https://www.bondcap.com/pdf/Internet_Trends_2019.pdf.
2. Sondage Ophtalmic réalisé par l'IFOP sur un panel de 1001 personnes fin février 2020, en respectant les méthodes de quotas (sexe, âge, profession).
3. Etude A+A menée par Ophtalmic Compagnie : Nettement réduits (27%) et plutôt réduits (42%)

Interview de

Alexandra Lamy

Réalisée à bord du bateau Petrus III sur la Seine à Paris

OC : Bonjour Alexandra, c'est une joie de pouvoir t'interviewer. Avant de parler de ta vue, parlons de ta vie en 2022, qu'est-ce qui se dessine ?

AL : Alors en 2022, je vais déjà terminer tous les films que j'ai fait de 2021, car avec tout ce qu'on a vécu... ! J'ai tourné au Maroc, qui a fermé ses frontières donc on va finir un film avec quelques jours de tournage à Marrakech ; un film aussi qu'on devait faire avec quelques jours au Japon et puis je viens de réaliser un premier film pour la télévision. J'ai un engagement auprès de victimes, de femmes, sur les violences sexuelles conjugales... Je soutiens une fondation qui s'appelle La Maison des Femmes - Je suis un peu l'ambassadrice. Ghada Hatem, qui est une gynécologue extraordinaire, monte des

Maisons des Femmes, un peu partout en France, qui soignent et accompagnent les victimes.

Comment s'est passé le RDV chez Julien, (notre professionnel de la vue) ?

Génial ! J'ai adoré Julien ! C'est super parce qu'il vous explique tout. Moi, c'était la première fois que j'essayais des lentilles, chose dont j'ai toujours eu extrêmement peur...

Tu es donc primo-porteuse ?

Exactement, je suis primo-porteuse ! Et je ne sais pas pourquoi, je me faisais toute une montagne des lentilles en me disant « ça va être difficile à mettre, combien de temps, est-ce que ça ne va pas rentrer dans l'œil » Tous les clichés ! Et c'est vrai que c'est très agréable, car moi je porte tout le temps des

lunettes, depuis l'âge de 15 ans. Avant je portais des lunettes uniquement pour lire et écrire et aujourd'hui de plus en plus dans la vie quotidienne. C'est vrai, que parfois c'est un peu « handicapant » sur certains tournages ; et donc les lentilles c'est formidable !

Tu as aussi des verres progressifs ?

Oui, j'ai les deux ! et là aussi c'est pareil, je pensais que les lentilles progressives n'existaient pas, j'ai donc appris ça et j'ai les 2 ! j'ai même un 3è problème de vue : je suis astigmat, presbyte et hypermétrope ! j'ai le petit package et donc je ne savais pas que les lentilles pouvaient complètement s'adapter de loin et de près. Julien a pris le temps et c'est vraiment chouette !



 **Découvrez
l'interview
complète en vidéo**



Maintenant que tu as déjà porté les lentilles, qu'est-ce que tu en penses ?

Ça vous change la vie, ça c'est sûr ! Au niveau confort, on ne s'en rend même plus compte ! Au début si, car c'était bizarre de voir mon visage sans lunettes ! De voir mon visage clair, net, sans lunettes ! et j'ai eu, juste besoin d'un petit temps d'adaptation parce que même si, évidemment, je tourne sans lunettes, jusqu'à maintenant, je me voyais toujours un petit peu flou et maintenant je me vois nette ! Et puis pour se maquiller aussi c'est quand même vachement plus agréable, plutôt qu'à

chaque fois d'avoir les lunettes, de les relever, de se maquiller, de les remettre ; de prendre un miroir grossissant pour pouvoir se voir... Et donc c'était plus ça qui m'avait dérangé et on a toujours peur de les enlever alors que finalement c'est très pratique !

Question confort, manipulation....

Confort, manipulation, au top ! Et puis, nous dans notre métier c'est quand même très agréable de ne pas être tout le temps avec ses lunettes ! Moi, en tant que comédienne, de pouvoir les enlever et quand même être à l'aise. Ce sont des choses toutes

bêtes comme par exemple quand on a des choses à lire, je remettais mes lunettes et parfois ça fait des marques, donc les maquilleuses doivent faire des retouches. C'est vrai que c'est un confort ; c'est génial !

Ophtalmic est heureux d'avoir pu répondre à une partie de ta vie et de ta vue

Moi, je suis ravie ! Merci Ophtalmic !



Orthokératologie

Explication d'une correction visuelle qui se fait la nuit pour que, le jour, vous ne portiez ni lentilles de contact ni verres correcteurs.

Cornée avant pose de la lentille



Cornée après pose de la lentille



Il existe aujourd'hui des procédés, d'ailleurs qui ne datent que de quelques années et qui sont mis en place depuis longtemps, et qui portent le nom d'Orthokératologie. Il s'agit de porter des lentilles la nuit. Pourrais-tu nous en dire plus sur ce procédé ?

L'Orthokératologie est, en effet, un procédé qui ne date pas d'hier. C'est un procédé qui a une soixantaine d'années environ et qui vient de l'erreur d'un médecin qui essayait de mettre une lentille de contact, un peu trop plate, sur une cornée. Il s'est avéré qu'au retrait de cette lentille, une partie de la correction était persistante pendant quelques heures. Les procédés modernes de mesure des cornées et de fabrication des lentilles ont permis de mettre au point des lentilles spécifiques qui permettent de décupler ce phénomène jusqu'à corriger des valeurs non négligeables de myopie.

Qu'on comprenne bien : le médecin a fait une erreur, il a mis une lentille qui était trop plate, donc, cela a fait pression sur sa cornée et en l'enlevant il a remarqué que celle-ci restait légèrement déformée. Donc, cela a impliqué une correction. Oui, une légère correction, qui ne tenait pas dans le temps. La cornée se remettait en forme mais le porteur était un petit peu moins myope au retrait de cette lentille.

Si on veut façonner une lentille, Il s'agit donc d'une lentille spécifique créée pour la personne concernée ? Comment ça fonctionne ?

On parle de remodelage cornéen : on remodèle la cornée du patient avec la réalisation d'une lentille sur mesure pour la personne. On prend, effectivement, un relevé topographique de sa cornée. Ce qui est important c'est de prendre la mesure centrale et périphérique de la cornée pour pouvoir fabriquer cette lentille sur mesure. Cette lentille sur mesure va permettre, au porteur, de mettre ses lentilles le soir au coucher, de dormir, de se lever le matin, de la retirer et d'avoir une vision nette toute la journée.

La lentille va donc appuyer là où il faut pour faire entrer de la matière. Mais comment va-t-elle faire s'il faut faire ressortir de la matière ?

L'explication est un peu complexe : on parlait, il y a quelques années, de migrations cellulaires, ce n'est pas le cas. On parle de remodelage cornéen maintenant car on sait que les cellules cornéennes ne vont pas migrer d'une zone à l'autre mais pour faire simple on va régler et équilibrer des forces en pression et en dépression sous cette lentille. Les lentilles rigides ne touchent

jamais l'œil. Elles sont posées sur un film de larmes. Ce film de larmes est, très fin en partie centrale (quelques dizaines de microns) et beaucoup plus épais en partie para centrale. Ces zones de sous hydratation ou sur hydratation créent des pressions hydriques et capillaires différentes, et vont ainsi créer ce remodelage cornéen. Les cellules vont être soit un petit peu écrasées et donc appauvries en eau soit sur hydratées et donc gonflées. La forme de la cornée est ainsi modifiée.

On les met la nuit mais si on se lève la nuit, est ce qu'on voit bien avec ?

Tout à fait ! Les lentilles, pour être agréables à porter, ont une petite correction qui permet de voir la nuit. C'est une lentille qui permet de voir dès qu'on la met et qui permet de voir dès qu'on la retire. La seule chose c'est que la nuit, si on se lève, on met une petite goutte hydratante dans l'œil parce que la nuit, notre œil ne fabrique pas beaucoup de larmes et il faut que cette lentille reste confortable.



**Découvrez
l'émission
"Parole de pro"
en vidéo**



*Avec le professionnel de santé
Julien Bernard*

Combien de temps dure l'effet de la lentille si on l'enlève le matin ? Est-ce qu'en pleine journée on ne voit plus ? Est-ce que ça arrive d'un coup ?

Ce n'est pas rideau ! la vue se floute.

C'est en quelques heures que se produit l'apparition du flou et ces quelques heures sont, en règle générale, en toute fin de journée. Tout cela dépend du volume lacrymal, du temps qu'on a mis les lentilles la nuit, du taux de collagène dans la cornée et plutôt que de faire une étude très approfondie c'est le testing avec un professionnel de santé qui est important.

Pour faire simple : porter ses lentilles 6 à 8h par nuit suffit à avoir une vision nette jusqu'en fin de journée. Il est évident que si on est face à des métiers où les horaires sont en décalés, par exemple comme les pompiers ou les professionnels de santé qui peuvent être appelés la nuit à se lever. Ce sont des personnes, qui sont parfois équipées avec ce type de lentilles, qui vont, simplement, mettre les lentilles dès qu'ils le peuvent ou dès qu'ils ont un moment où ils dorment, même si c'est seulement 1h ou 2h. En quelques heures, même 2h de port, elles sont efficaces. Le problème, si elles sont portées 2h, c'est qu'il y a 22h à tenir normalement (dans une journée de 24h) sans cette correction. Effectivement, peut être que 15, 16 ou 18h plus tard,

la cornée va montrer des signes de reprise myopique. Mais, sur une journée classique, aucun souci, aucune perte de vision.

Est-ce que cela ne fonctionne que sur les myopes ?

Les lentilles d'Orthokératologie fonctionnent sur les myopes même s'ils sont légèrement astigmatiques, et même chez les hypermétropes et les sujets légèrement presbytes.

Du coup, si on fait un travail assez tôt (âge), est-ce que ça peut influencer le développement de la myopie ?

Tout à fait ! Les études des 2 dernières décennies, notamment celles qui sont faites en Asie et aux États-Unis, montrent le bénéfice de l'Orthokératologie sur les sujets myopes en pleine croissance. On va parler des 8-25 ans. Un enfant, un adolescent, qui porte ce type de lentilles à un pourcentage d'évolution myopique qui est réduit. Les chiffres sont, environ, de 58-59% un peu moins de 60% de ce qu'on appelle freination myopique. C'est-à-dire, que si on devait prendre au cours de sa vie, 4 dioptries de myopie, on aurait environ 60% de freination donc un peu moins de 2 dioptries d'augmentation avérée.

C'est, à l'heure actuelle, en procédé unique, le meilleur taux de réussite. Il rivalise avec les derniers verres sortis, il rivalise avec les

procédés chimiques qu'on appelle l'atropine. Il existe des études qui essaient de cumuler plusieurs bénéfices (Orthokératologie et procédés chimiques), on atteint des taux de 80-85% de freination myopique, mais ce sont des procédés qui sont en phase d'études, de testing, et qui ne sont pas encore protocolisés.

Pourquoi l'Orthokératologie n'est pas très répandue ? et comment peut-on avoir des lentilles d'Orthokératologie ? Quelles sont les contre-indications ?

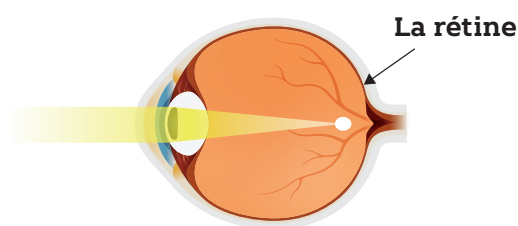
L'Orthokératologie doit être faite par un professionnel de santé, un adaptateur confirmé en Orthokératologie. C'est un procédé qui n'est pas si simple et qui peut ne pas convenir à tout le monde. Il faut avoir une myopie, mais pas trop forte ; éventuellement un astigmatisme (mais pas trop fort) et surtout des paramètres (cornée, rayons de courbure) qui soient modifiables et modelables. Toutes les cornées ne peuvent pas bénéficier de l'Orthokératologie. Donc, le professionnel, l'ophtalmologiste, va pouvoir déterminer si c'est faisable ou non ; adresser à un confrère qu'il le fait (si lui ne le fait pas) mais on peut, tout à fait, poser la question à son médecin si on est éligible et si on peut bénéficier de cette technologie qu'est l'Orthokératologie.

Les termes de cette interview ont été adaptés pour la compréhension de tous.

La myopie, c'est quoi ?

La myopie est un trouble de réfraction où l'œil est trop puissant ou trop long.

Les rayons lumineux sont focalisés en avant de la rétine, et non pas sur la rétine elle-même. Un sujet myope est donc capable d'avoir une vision de près nette mais une vision de loin floue.



Une propagation de la myopie a été observée dans le monde entier, faisant de la myopie un enjeu majeur de santé publique.

- **En 2020**
30%¹ de la population mondiale soit **2,6 milliards** d'êtres humains
- **En 2050**
50%¹ de la population mondiale soit **5 milliards** d'êtres humains

Quelques chiffres...

- La myopie progresse plus rapidement

6-15 ans²

d'où l'importance de freiner la progression myopique dès 6 ans car des pathologies oculaires dues à une forte myopie peuvent survenir à l'âge adulte.

- **37%³** des adultes et **20,5%³** des enfants entre 0 et 18 ans souffrent de myopie.

➤ **1 français sur 2⁴**

déclare ressentir une gêne passagère ou durable pour voir de loin.

- Aujourd'hui, en France, le nombre de myopes est estimé à **40%⁵** de la population



Il est vrai que la myopie n'est pas juste un problème de lunettes car il est possible de la corriger avec des lunettes ou des lentilles de contact.

Selon le Professeur Arnaud Sauer* "au delà de 6 dioptries, il y a une augmentation très nette de complication de la myopie car on a un œil trop long."

Ce qui veut dire qu'il y a une nette augmentation du risque de neuropathie optique : glaucome, décollement de la rétine, cataracte, problème au niveau de la macula. Plus le degré de myopie est important, plus les complications peuvent l'être aussi.

Les complications liées à la myopie sont nombreuses et leurs risques augmentent pour les myopies fortes :



		Glaucome	Cataracte	Décollement de la rétine	Maculopathie myopique
Niveau de la myopie	-1.00 à -3.00D	2.3 X	2.1 X	3.1 X	2.2 X
	-3.00 à -5.00D	3.3 X	3.1 X	9 X	9.7 X
	-5.00 à -7.00D	3.3 X	5.5 X	21.5 X	40.6 X
	< -7.00D	-	-	44.3 X	126.8 X

*Strabologue - Faculté de Médecine de Strasbourg - Université de Strasbourg - Professeur des Universités - Praticien Hospitalier - Directeur de l'Ecole d'Orthoptie de l'Est de la France - Elu au conseil de Faculté de Médecine

1- conférence de presse Ramin Tadayoni, chef de service d'ophtalmologie à l'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild

2 - Étude effectuée de 2012 à 2018 à l'Helmholtz National Medical Research Center for Eye Diseases, par Elena Tarutta, ambassadrice à l'International Myopia Institute

3 - British Journal of Ophthalmology - Etude menée par le Pr Nicolas Leveziel Chef du service d'ophtalmologie du CHU de Poitiers

4 - Etude ASNAV Etude réalisée auprès d'un échantillon de 1 057 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus - mai 2022

5 - <https://www.optometrie-aof.com/index.php/en/votre-vision/contrôle-de-la-myopie#:~:text=L'Organisation%20mondiale%20de%20la,%C3%A0%2040%25%20de%20la%20population>

OPHTALMIC

MYO 
RELAX

**Le verre qui freine
la myopie des enfants**



Découvrez
OPHTALMIC MYORELAX
en vidéo

Les verres Ophtalmic Myorelax sont des dispositifs médicaux qui portent le marquage CE. Demandez conseil à votre professionnel de la vue

Le sport et les lentilles

Qu'elles soient journalières, bimensuelles ou mensuelles, savez-vous que les lentilles de contact présentent de nombreux avantages lors de la pratique d'activités sportives ?

Les lentilles, étant posées directement sur vos yeux, vous permettent d'avoir une meilleure vision périphérique. Le champ de vision est beaucoup plus large qu'avec des lunettes. Les lentilles vont, ainsi, vous permettre d'allier confort et praticité. Les lentilles de contact vous apportent, également, beaucoup de liberté lors de votre pratique sportive. Vous allez pouvoir profiter d'une liberté totale de mouvement sans avoir à ajuster constamment vos lunettes !



Si dans votre activité sportive, vous devez porter un casque, un masque ou une protection au visage, les lentilles de contact seront votre meilleur atout pour allier **liberté de mouvement** et vision nette.

Les lentilles de contact apportent également **plus de sécurité**. Pour tous les sports, dit de combats, vous n'aurez pas à craindre de casser votre paire de lunettes ou de prendre un mauvais coup ou une mauvaise blessure liée à votre monture.

Les lentilles de contact vous permettront d'avoir une **vue impeccable** car vous n'aurez **pas de buée, de poussière ni de traces sur vos verres**, cela vous permettra d'avoir une vision claire et dégagée.



Les lentilles de contact vous permettront, aussi, d'avoir de meilleures performances car elles vous offriront une **meilleure perception des distances** contrairement aux lunettes.



Enfin, les lentilles de contact peuvent vous apporter **une protection contre les rayons Ultra-Violets (UV)**. En effet, de nombreuses lentilles de contact sont équipées d'**un filtre UV** ce qui vous permettra d'avoir une protection complémentaire contre ce type de rayons.



Pour tous les sports de nage, de glisse ou toutes autres activités aquatiques, nautiques ou en contact avec l'eau, demandez conseil à votre ophtalmologiste.



Bien entretenir ses lentilles



Vous les prenez le matin, et soit vous les jetez le soir, soit vous les nettoyez pour qu'elles vous accompagnent le lendemain et les jours d'après. Vos lentilles sont de véritables compagnons de vie ! Ce sont elles qui rendent votre vue si claire et chaque détail si précis.

A tous les porteurs de lentilles de contact, retrouvez ici, nos préconisations et conseils afin de bien entretenir vos lentilles de contact tous les jours, afin que vos lentilles durent dans le temps.

2

Deuxième préconisation... Mon étui, je dois aussi en prendre soin...

Nous vous recommandons de changer votre étui tous les deux mois, au mieux à chaque nouveau flacon de produit. Une bonne habitude à adopter. Pour l'entretien de l'étui, pensez à ne jamais utiliser d'eau du robinet, même bouillante.

Rappelez-vous toujours que l'eau et l'univers des lentilles de contact ne font pas bon ménage...

Pour éviter tous types d'infections, videz donc l'étui après chaque utilisation. Nettoyez-le avec une solution multifonctions adaptée. Laissez-le sécher à l'air libre sans l'essuyer, à l'envers sur un mouchoir propre. Conservez votre étui dans un endroit propre, et relativement sec. Évitez de laisser vos étuis dans des lieux humides tels que les salles de bains.

Première préconisation... La durée de vie de mes lentilles...

Rappelez-vous que vos lentilles ont une durée de vie plus courte que la vôtre... Pensez donc bien à ne pas dépasser la durée de renouvellement de vos lentilles.

Pour rappel, une lentille journalière est une lentille à usage unique, elle doit être jetée dès qu'elle est retirée quel que soit le temps de port. Une lentille bimensuelle doit être jetée au bout de 15 jours, une lentille mensuelle doit être jetée après 30 jours après l'ouverture du blister quelque soit le nombre de jours où elle a été portée.

Avant de poser vos lentilles vérifier les 2 points suivants :

- Vos **ongles** doivent être **courts et propres** pour ne pas endommager la lentille. Cependant, si vous avez les ongles longs prenez soin de bien manipuler vos lentilles avec la pulpe de votre doigt.
- L'intégrité de la lentille : elle ne doit **pas être déchirée, ni cassée**.



Se **laver les mains** est indispensable à la pose et au retrait. Pourtant plus de 50% des porteurs ne respectent pas le protocole de lavage des mains¹.



Pour le nettoyage de la lentille... Il se fait obligatoirement avec une **solution multifonctions ou une solution oxydante**. Ne nettoyez jamais vos lentilles à l'eau ou avec la salive. Il faut éviter tout contact de la lentille avec de l'eau.



Le massage et le rinçage des lentilles sont 2 étapes **obligatoires** pour nettoyer efficacement. Ils permettent de retirer la plus grande partie des dépôts à la surface des lentilles

Le respect de ces règles d'utilisation est important pour éviter les complications.

Les risques encourus si vous négligez le nettoyage de vos lentilles ? Une augmentation du risque d'infection oculaire.... Une diminution de votre confort de port et aussi une possible diminution de la qualité de vision.

Une relation saine et durable avec ses lentilles, ça s'entretient !
Demandez conseils à votre professionnel de la vue.

Quelques habitudes à avoir pour prendre soin de mes verres



Vous avez choisi la **paire de lunettes** qui vous sera à la fois **confortable, pratique et aussi esthétique** ! Savez-vous qu'il existe quelques gestes à adopter dans votre quotidien pour préserver la qualité de vos verres et prolonger ainsi la durée de vie de vos lunettes ?

Nous allons vous partager quelques réflexes simples pour un **bon entretien**.

N'essuyez pas vos verres avec un tissu abrasif type essuie-tout ou vos vêtements!

Vous pouvez, également, utiliser un spray nettoyant optique que votre professionnel de santé pourra vous conseiller selon la compatibilité avec vos verres.

N'hésitez pas à parler du nettoyage de vos verres avec votre opticien, il saura vous montrer les gestes à adopter afin d'avoir une vision nette.

En cas de fortes salissures, pour nettoyer correctement et tout en douceur vos lunettes, vous pouvez :

- Les passer sous un filet d'eau tiède afin d'enlever toutes les petites particules (poussière, sable...) qui pourraient provoquer des micro-rayures.
- Nettoyer les verres avec un savon liquide non gras - n'utilisez surtout pas de dentifrice, ni de solvant ou d'alcool.
- Sécher vos verres avec un chiffon en microfibre ou un tissu très doux.



QUELQUES GESTES À ADOPTER

- Ne gardez pas votre paire de lunettes accrochée au col de votre vêtement
- Ne les portez pas non plus sur la tête
- Manipulez toujours votre paire de lunettes avec vos 2 mains
- Si vous ne portez pas votre paire de lunettes, ne les posez jamais sur le côté des verres mais plutôt sur les branches repliées
- Pensez à ranger votre paire de lunettes dans un étui propre et rigide de préférence

SAVEZ-VOUS QUE LA CHALEUR PEUT DÉFORMER VOS LUNETTES ?

Et oui, la chaleur, ou plutôt l'exposition à des températures extrêmes et peu habituelles, peut altérer vos verres correcteurs mais également votre monture. **Voici quelques gestes qui vous permettront de préserver vos lunettes :**

- Ne posez pas vos lunettes près d'une source de chaleur tel qu'un radiateur, un barbecue, un four, une cheminée ou autre
- Ne laissez pas vos lunettes sur le tableau de bord de votre véhicule ou derrière une fenêtre
- Ne laissez pas vos lunettes, même dans leur étui de protection, en plein soleil

Une **petite pause** s'impose ...

Mots mêlés

C O R R E C T I O N E L I G A R F A Z W
S L U N E T I E R E S S E R E H C E S V
O I D G N U A I R E T A M Ç R O H W H F
I R S Ç O W N I L L A T S I R C S B C A
N I E R I A L U C O Z C L E R U T A N B
J S G E T I S O N I M U L I E L O S K R
P H O T A M E L L E U S I V I X A Z M I
O Y U I V W E R I A T I R U C E S Z B C
E D T U O M U L T I F O N C T I O N S A
M R T C N T N E I T E R T N E E Z X S T
S A E A N L E C N A M R O F R E P U E I
I T S J I C L Ç F W S E U O D R G O L O
B A D A P T A T I O N A X T E W W P L N
A T E L O I V A R T L U N T N I H T I D
R I C V I T A M I N E F I T E O L I T Y
T O B D I S C I P L I N E R E R M Q N I
S N P L I A V A R T E L E T Ç N I U E I
T A S O L U T I O N E R E I M U L E L X
P A U P I E R E S G A R A N T I E J U S
A R E J I N F L A M M A T I O N P O C R

ACUITE
ADAPTATION
CORRECTION
CRISTALLIN
DISCIPLINE
ENTRETIEN
EXTERIEUR
FABRICATION
FRAGILE
GARANTIE
GOUTTES
HYDRATATION
INFLAMMATION
INNOVATION
IRIS
LENTILLES
LUMIERE
LUMINOSITE
LUNETIER
MATERIAU

MONTURE
MULTIFONCTIONS
NATUREL
OCULAIRE
CEIL
OPTIQUE
PAUPIERES
PERFORMANCE
RETINE
SANTE
SECHERESSE
SECURITAIRE
SOIN
SOLEIL
SOLUTION
STRABISME
TELETRAVAIL
ULTRAVIOLET
VISUELLE
VITAMINE

Sudoku

7	9				2	1		
							2	8
2	8			4	5			9
			4	2		3		5
	2		9	1	3		6	
1		3		5	7			
6			5	3			4	2
8	5							
		7	2				8	6

3			4		9		7	
8						4		
		4	5	6			3	2
5		7			8	2		
6	2			4			8	1
		9	3			7		4
7	3			1	4	5		
		8						7
	9		6		7			8

MAVUE *Ma vie*

Votre
magazine
optique



Par Ophtalmic
Compagnie

Suivez
toutes nos actualités
sur nos réseaux



@OphtalmicCompagnie
#Ophtalmiccompagnie
#ophtalmic&moi
www.ophtalmic-compagnie.fr

 **Ophtalmic**
COMPAGNIE

VOTRE PARTENAIRE POUR LA VUE

mavue-mavie.com