Des lentilles de contact sur mesure

Les uns souhaitent se passer de lunettes, d'autres veulent une vision parfaite et certains rêvent d'avoir un regard de braise. C'est possible, même pour les personnes qui ont les yeux sensibles, à condition d'entretenir soigneusement les lentilles de contact.

Il y a 200 ans, un étudiant en médecine se risquait à introduire des disques en verre poli directement dans ses yeux. Leur port étant bien sûr tout sauf confortable, il dut déjà les retirer après deux heures. Avec l'introduction des matières organiques, les lentilles ont conquis le marché. La recherche et le développement intensifs ont permis la fabrication, vers le milieu des années 70, des premières lentilles hydrophiles souples – que l'on peut presser et rouler entre les doigts – puis des lentilles rigides perméables à l'oxygène. Grâce à une technologie toujours plus pointue, leur usage est devenu de plus en plus commode et elles sont de mieux en mieux tolérées.

Pour chaque type de besoin

Aujourd'hui, il existe des lentilles correctrices pour presque chaque cas, des lentilles jetables à usage unique aux lentilles nocturnes rigides. Qu'il s'agisse de lentilles journalières, semi-mensuelles, mensuelles, à usage trimestriel ou annuel, le principe est analogue. Ce sont des lentilles hydrophiles souples à peine plus grandes que l'iris, contenant entre 24 et 80 % d'eau. C'est pourquoi il est important que ces lentilles soient humidifiées en permanence, que ce soit avec une solution d'entretien ou les larmes.

Pour qui connaît sa dioptrie et dont la physiologie oculaire ne pose absolument aucun problème, il est désormais possible d'acheter des lentilles souples en droguerie, en pharmacie ou dans les grands magasins. Mais toutes les lentilles ne se valent pas. Selon la qualité de la surface, l'acuité visuelle est parfois restreinte par faible luminosité.

Les lentilles dures, comme on les appelait autrefois, sont constituées de matières organiques perméables à l'oxygène. De forme stable, légèrement plus petites que la cornée, elles bougent facilement avec les mouvements des paupières. D'où, parfois, l'impression désagréable d'un corps étranger dans l'œil. Ce type de lentilles laissant toutefois passer suffisamment d'oxygène jusqu'à la cornée, elles ne posent plus guère problème. Il existe même aujourd'hui des lentilles correctrices à porter pendant la nuit (cf. lentilles Ortho-K).

Un examen chez l'opticien permettra d'opter pour des lentilles souples ou rigides. Car les deux types conviennent pour la plupart des troubles visuels, sauf pour certaines déformations de la cornée, où l'on recommande l'utilisation de disques rigides en matière organique. Leur forme reste stable, tandis

que les sécrétions lacrymales compensent les inégalités de la surface. En un mot, pour bien choisir ses lentilles, il faut les essayer. Tout comme tous les modèles de lunettes ne conviennent pas à tous les visages, chacun se sentira plus ou moins à l'aise avec l'un ou l'autre type de lentilles.

Réactions de l'œil

Beaucoup de gens optent pour les lentilles par souci esthétique. D'autres se sentent gênés par le champ de vision restreint induit par des lunettes, trouvent les lentilles plus commodes ou trouvent que les lunettes les entravent dans la pratique de leur sport favori. Mais le souhait de renoncer aux lunettes ne peut pas toujours être exaucé: certaines maladies des yeux, un manque de discipline dans l'entretien des lentilles, les conjonctivites ou les inflammations chroniques du bord de la paupière, de fortes allergies (rhume des foins, asthme, eczéma), des yeux trop secs ou l'utilisation régulière de gouttes oculaires à la cortisone ou aux antibiotiques peuvent rendre impossible le port de lentilles correctrices. Les yeux sont souvent aussi plus secs quand le système circulatoire est instable ou lorsque le métabolisme ou le cycle hormonal sont dérégés par la prise de contraceptifs, de psychotropes, de cortisone ou par un traitement aux hormones ou contre l'acné. Autant de situations qui rendent temporairement difficile le port de lentilles, car elles collent alors sur le globe oculaire au lieu de «nager» dans le film lacrymal. Certaines femmes ne peuvent porter de lentilles pendant la menstruation et les personnes aux yeux sensibles réagissent parfois au décalage horaire dû au voyage, à de mauvaises conditions de travail ou à de fortes variations climatiques.

Un mot d'ordre: nettoyer les lentilles

Le confort des lentilles est tributaire de la sécrétion lacrymale et d'une saine hydratation de l'œil. Des précautions d'hygiène s'imposent également pour insérer, retirer et entretenir les lentilles de contact. Les lentilles souples, surtout, absorbent littéralement les poussières, les agents infectieux, les bactéries ainsi que les protéines contenues dans les larmes.

N-R-D ou l'abc des soins faciles

Le nettoyage se déroule en trois étapes. A noter que la seconde lentille ne doit être retirée qu'après avoir rangé la première dans son étui:

Nettoyer: commencer par se laver les mains avec un savon non gras ou hydratant. Retirer la première lentille et la poser au creux de la main, verser dessus quelques gouttes de solution de nettoyage et la nettoyer sur les faces antérieure et postérieure en la frottant doucement du bout des doigts.

Rincer: il convient de rincer ensuite encore une fois la lentille avec une solution de rinçage afin d'éliminer tout dépôt.

Désinfecter: la lentille peut maintenant être rangée dans son étui rempli d'une dose fraîche de solution spéciale pour être désinfectée durant la nuit. Selon les produits, la durée de trempage varie de 2 à 6 heures au minimum. Il est toutefois conseillé de les y laisser reposer toute la nuit.

Avant de remettre les lentilles, on veillera à les rincer avec une solution de rinçage ou une solution saline pour éviter les inflammations oculaires. Inutile cependant de nettoyer soigneusement ses lentilles si leur boîte de rangement sale. Il faut donc penser à la rincer chaque jour et à la remplacer quand on renouvelle la solution de nettoyage.

Divers systèmes pour un même objectif

Souples ou rigides – pour chaque type de lentilles, la gamme des produits d'entretien est si vaste que souvent le client s'y perd. Le mieux est d'utiliser toujours les mêmes produits ou d'en changer en même temps que de lentilles. L'association des fournisseurs «Optics Swiss Suppliers Association» a établi une liste des produits de qualité, à consulter sur www.verein-kontaktlinsen.ch, «aktuell/kontaktlinsenpflege».

Solutions au peroxyde d'hydrogène et solutions en une étape pour l'entretien des lentilles souples:

1. Solutions en une étape («Tout-en-un»)

Une solution multifonction pour le nettoyage, le rinçage, la désinfection et le trempage.

2. Peroxyde d'hydrogène

Les produits d'entretien au peroxyde d'hydrogène (H_2O_2) sont très efficaces et bien tolérés, car exempts de produits conservateurs. Dans un premier temps, le peroxyde d'hydrogène désinfecte et élimine les dépôts. Ensuite, la lentille doit être neutralisée avant d'être replacée dans l'œil, car celui-ci ne doit en aucun cas entrer en contact avec le peroxyde d'oxygène.

Trois sortes de produits sur le marché:

Solution au peroxyde en une étape: la lentille est placée avec la solution dans un récipient muni d'un catalyseur, qui permet de neutraliser la lentille une

fois qu'elle a été désinfectée. Il faut absolument respecter la durée de traitement indiquée sur la notice d'emballage.

Solution au peroxyde en deux étapes: ce système comprend deux flacons, l'un contenant le peroxyde et l'autre la lotion neutralisante. La première lotion sert à nettoyer et décontaminer la lentille et la deuxième élimine les restes de peroxyde d'hydrogène.

Nettoyage au peroxyde à l'aide de pastilles: la solution au peroxyde nettoie la lentille, tandis que la pastille ajoutée à la solution déclenche le processus de neutralisation à retardement. Lorsqu'on retire la lentille de sa boîte après la durée de traitement prescrite, la boîte de conservation renferme la lotion neutralisée.

Autres produits d'entretien:

Lotion de rinçage/solution saline: ces solutions stériles servent à rincer les verres de contact avant de les remettre sur les yeux après nettoyage. On utilise généralement une solution saline, l'eau du robinet pouvant contenir des agents infectieux qui pourraient se déposer sur les lentilles.

Pastilles de nettoyage: elles servent à éliminer une fois par semaine les protéines adhérant aux lentilles. Rincer les lentilles avec une solution saline avant de les remettre.

Solution hydratante/gouttes oculaires: elles empêchent la fixation de particules sur les lentilles pendant leur utilisation et apaisent les yeux secs ou irrités.

Entretien des lentilles rigides

Il existe des produits d'entretien spécifiques pour les lentilles rigides, dont la composition chimique est spécialement adaptée à leur matière, qui se raye et se déforme facilement. Le liquide de conservation, en particulier, doit également humidifier la lentille.

Nouveautés dans la gamme des lentilles

De nombreuses nouveautés sont apparues ces dernières années sur le marché des lentilles de contact, en particulier dans le secteur des lentilles jetables à usage unique et des lentilles à renouvellement mensuel.

Les lentilles fantaisie: le succès de ces lentilles ne s'est pas démenti depuis leur apparition, il y a quelques années. Ces lentilles n'ont qu'une fonction esthétique et n'ont aucun effet sur la vision. Très faciles à poser, elles démontrent que les lentilles sont aujourd'hui d'un usage aisé et bien tolérées.

Protection UV: ces verres de contact ne protègent pas toute la rétine des rayons solaires nocifs, mais uniquement les zones situées directement derrière la pupille. Elles ne sauraient donc remplacer les lunettes de soleil, dont la surface plus grande protège mieux les yeux de la lumière et du rayonnement solaire.

Les lentilles ortho-kératologiques: ces lentilles cornéennes rigides se portent la nuit et permettent de corriger la myopie (faible ou moyenne) pendant le sommeil pour avoir une vue optimale durant la journée. L'effet est déjà perceptible après une semaine de traitement nocturne. Selon l'Association des opticiens, les avantages de ces lentilles sont cependant restreints car elles sont difficiles à adapter, doivent être souvent remplacées et nécessitent de nombreux contrôles. De plus, l'opticien peut difficilement prévoir si la personne pourra vraiment se passer de lunettes durant la journée. Enfin, il ne s'agit pas d'une correction permanente: le défaut visuel antérieur réapparaît à l'arrêt du traitement.

Contre les irritations

Quand la température baisse au-dehors et que les radiateurs assèchent l'atmosphère, la pollution ne constitue plus le seul facteur critique. La circulation quasi inexistante de l'air à l'intérieur entraîne le dessèchement des muqueuses, ce qui entrave la mobilité de la lentille. Elle provoque alors une sensation de gêne dans l'œil ou adhère trop fortement au globe oculaire. Ces effets désagréables provoquent souvent des maux de tête et des nausées. Quelques mesures simples suffisent à retrouver une humidité normale: aérer suffisamment les pièces, utiliser des collyres, cligner régulièrement des yeux ou les fermer un court instant. Ces mouvements des paupières permettent de répartir les sécrétions lacrymales à la surface de l'œil. L'eau, les sels minéraux, les lipides et l'enzyme lysozyme (qui permet d'éliminer les bactéries) contenus dans les larmes assurent ainsi l'humidité, la protection et l'apport de substances nutritives nécessaires à la cornée.

La déshydratation générale de l'organisme fréquente chez les personnes âgées, les variations hormonales dues à la grossesse ou à la prise de pilules contraceptives, mais aussi le tabagisme altèrent le film lacrymal. Les larmes deviennent trop aqueuses et n'adhèrent plus suffisamment à la cornée. L'œil devient sec, tandis que l'excès d'eau contenu dans les larmes déborde, faisant couler les yeux.

Lentilles et collyres

Les porteurs de lentilles de contact ressentent généralement très vite les modifications de l'environnement et du film lacrymal. Les lentilles se mettent à gratter, les yeux brûlent, rougissent et sont irrités.

Il existe plusieurs sortes de collyres contre ces désagréments. Mais attention: tous les collyres ne sont pas adaptés aux lentilles. Seules les gouttes à base de solution saline et les préparations dites conformes aux normes CE peuvent être versées directement sur les lentilles. Pour tous les autres types de collyres, même homéopathiques, vasoconstricteurs ou visqueux – destinés à remplacer les sécrétions lacrymales – il est indispensable de retirer les lentilles et d'attendre 15 minutes avant de les remettre, afin d'éviter qu'elles se colorent ou que leur qualité optique soit altérée. Ceci est aussi valable pour les gouttes au dexpanthénol ou à base d'extraits végétaux. Les larmes artificielles sont constituées d'une solution saline physiologique et d'ingrédients comme la méthylcellulose ou un polymère hydrophile. Elles forment un film à la surface de la cornée et empêchent ainsi sa déshydrogénation. Mais leur consistance est trop épaisse pour les lentilles et elles ne devraient être utilisées que pendant la nuit.

Les oméga-3 renforcent l'humidité naturelle

L'effet des larmes artificielles s'interrompt dès qu'on cesse de les utiliser: les yeux se dessèchent à nouveau et se remettent à larmoyer. On veillera donc à éliminer les facteurs de risques comme les pièces surchauffées, des paupières trop statiques devant l'écran d'ordinateur ou les courants d'air en voiture. Il est bon aussi de porter un regard attentif à ses habitudes alimentaires, car les acides gras oméga-3 favorisent également la qualité du film lacrymal.

Des études récentes ont montré que nous absorbons beaucoup d'acides gras, à travers notre nourriture, sous forme d'oméga-3 (poisson, graines et huile de lin, fruits oléagineux, soja, huile de colza) et d'oméga-6 (huile de tournesol et de carthame), mais le rapport entre eux ne joue pas! La nourriture contient 10 à 15 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, alors que selon les recommandations de La Société de nutrition le rapport devrait être de 5 :1. De façon générale, les acides gras permettent de réduire le cholestérol, mais ce sont justement les oméga-3 qui préviennent les irritations oculaires, favorisent la formation du film gras des sécrétions oculaires, améliorent la viscosité des larmes et stimulent la production lacrymale. En association avec la vitamine E, les oméga-3 protègent aussi les cellules de la surface des yeux, empêchant qu'elles ne meurent ou se déshydratent.

Toutes ces propriétés sont très utiles aux personnes dont les yeux sont souvent trop secs. Un rapport d'étude indique que la qualité du film lacrymal s'est améliorée chez les patientes ayant augmenté leur consommation d'oméga-3 sous forme d'huile de colza, de thon et de graines de lin, ou sous forme de compléments alimentaires. Les oméga-3 constituent donc un potentiel à exploiter, non seulement pour la santé oculaire des personnes âgées,

mais aussi pour un confort accru des porteurs de lentilles.

Les problèmes liés à l'utilisation de lentilles sont sans doute aussi différents que les porteurs de lentilles eux-mêmes. Les difficultés ne sont parfois même pas directement liées aux yeux ni aux lentilles, mais à l'un des composants du produit d'entretien. Beaucoup d'erreurs surviennent notamment lorsqu'on change de produit. Pour éviter les effets du changement, il est bon de ne changer de produit qu'au moment où l'on renouvelle les lentilles et d'observer rigoureusement les indications de la notice d'emballage. La durée requise pour neutraliser les lentilles avant de les remettre est différente pour chaque produit.

Pour les opticiens, une chose est sûre: les irritations sont rarement dues aux lentilles correctrices, mais proviennent bien plus d'une hygiène insuffisante lors de leur entretien ou leur manipulation.

Tout en beauté avec des lentilles de contact

Pour se maquiller sans problème en portant des lentilles de contact, il suffit de suivre ces quelques conseils:

- Posez vos lentilles de contact souples avant de vous maquiller. Retirez-les avant de vous démaquiller.
- Evitez l'emploi de mascara résistant à l'eau. Il contient des fibres qui risquent d'irriter vos yeux et de se déposer sur vos lentilles de contact.
- Choisissez une crème de jour sans huile.
- Juste avant de poser vos lentilles de contact, ne mettez pas sur les mains ou le visage de la crème qui risquerait de laisser un film mince sur les lentilles.
- Utilisez la laque pour cheveux avant de poser vos lentilles de contact. Si vous préférez pulvériser la laque après la pose des lentilles de contact, fermez les yeux et maintenez-les fermés pendant cinq secondes après avoir mis la laque.
- Veillez à ne pas trop dessécher vos yeux en utilisant le séchoir pour vos cheveux. Clignotez des yeux de temps à autre afin d'humidifier suffisamment vos yeux.

(Source: Optics Swiss Suppliers Association, www.verein-kontaktlinsen.ch)

Liste de contrôle

Lorsqu'un client se plaint de difficultés avec ses lentilles de contact, vous pouvez essayer de déceler avec lui l'origine du problème au moyen de la liste de contrôle suivante et l'aider à trouver une solution. Toutefois, si la situation ne s'améliore pas, conseillez-lui de consulter son ophtalmologue.

Questions générales

Quelles sont les règles générales d'hygiène observées par le porteur de lentilles (mains, flacons, étui)?

Le client utilise-t-il de l'eau du robinet pour l'entretien de ses lentilles?

Faut-il recommander l'utilisation d'un savon désinfectant pour les mains?

Nettoyage

Le nettoyage de la surface des lentilles est-il insuffisant (nettoyer les lentilles mécaniquement pendant au moins 15 secondes)?

La solution de nettoyage a-t-elle été bien rincée?

Le nettoyage enzymatique est-il insuffisant?

La solution d'entretien est-elle compatible avec le type de lentilles?

Désinfection

Le temps de désinfection a-t-il été respecté?

A-t-on utilisé le bon produit?

La solution a-t-elle été utilisée plusieurs fois (une faute courante)?

La solution de désinfection a-t-elle été neutralisée correctement?

Conservation

L'étui ou la ventouse ont-ils été exposés à des impuretés?

L'étui est-il régulièrement nettoyé et remplacé en temps utile?

La solution de trempage a-t-elle été utilisée plusieurs fois?

A-t-on éventuellement confondu la solution de désinfection et la solution neutralisante?

A-t-on utilisé une solution inadaptée ou remplacé le produit recommandé par un autre?

Humidification

A-t-on employé des solutions hydratantes conservées ou inadéquates?

A-t-on utilisé la solution hydratante de manière inappropriée?

Les lentilles ont-elles été nettoyées encore une fois avant d'utiliser la solution hydratante?

Sabine Humi / trad: Is

Manipulation correcte et idéale

Pour les lentilles rigides perméables à l'oxygène

Les lentilles devraient être nettoyées et placées le soir dans la solution de conservation. Ne jamais ranger les lentilles sans les avoir nettoyées au préalable!

Pour les lentilles souples

Les lentilles souples ne doivent jamais entrer en contact avec l'eau du robinet, celle-ci n'étant pas stérile! Au besoin, utiliser de l'eau minérale au lieu de la solution de rinçage.

Source: Optics Swiss Suppliers Association, www.verein-kontaktlinsen.ch