

# Mettre et enlever mes lentilles : des images pour comprendre

**Maison de Santé Lille Sud**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/maison-de-sante-lille-sud](http://www.docvadis.fr/maison-de-sante-lille-sud)

 Validé par  
le Comité Scientifique Ophtalmologie

**Il y a souvent un peu d'appréhension lorsque l'on met pour la première fois des lentilles de contact. Découvrez en images la marche à suivre pour mettre et enlever vos lentilles sans gêne ni risque pour vos yeux.**

Sûrement le conseil le plus important : lavez-vous bien les mains avant tout contact avec vos lentilles.



*Le talon avec une épine calcanéenne*

Séchez-vous les mains avec un mouchoir ou une serviette propre. Il ne faut jamais avoir les mains mouillées avant de mettre vos lentilles : des micro-organismes présents dans l'eau peuvent provoquer de graves infections de l'œil.



*Le talon avec une épine calcanéenne*

Ouvrez votre étui et prenez une lentille. Vérifiez que celle-ci est bien à l'endroit : elle doit avoir une forme bien ronde, comme un bol. Si les bords se retournent, prenant la forme d'une assiette plate, elle est à l'envers.

**EN BOL**  
à l'endroit



**EN ASSIETTE**  
à l'envers

*Le talon avec une épine calcanéenne*

Posez la lentille au bout de votre index.



*Le talon avec une épine calcanéenne*

Avec la main qui tient la lentille, tirez vers le bas la paupière inférieure pour laisser apparaître un maximum de blanc. Passez votre autre main au-dessus de votre tête pour tirer votre paupière supérieure vers le haut. Il ne vous reste plus qu'à poser votre lentille avec l'index.



*Le talon avec une épine calcanéenne*

Pour enlever votre lentille, tirez votre paupière vers le haut, puis approchez votre autre main de l'œil. Mettez le pouce et l'index de chaque côté, puis poussez légèrement sur la lentille avant de la pincer.



*Le talon avec une épine calcanéenne*

Les produits de maquillage ne font en général pas bon ménage avec les lentilles... Le matin, maquillez-vous toujours après avoir mis vos lentilles. Le soir, retirez-les d'abord avant de vous démaquiller. Lorsque vous prenez votre douche avec vos lentilles, gardez toujours les yeux fermés sous l'eau.