



Ph. Paredeau

## LENTILLES ET PISCINE, EST-CE COMPATIBLE ?

Peut-on garder ses lentilles pour aller nager ? Oui, bien sûr, car si vous êtes myope de -7.00, autant rester à la maison! sans lentilles, le danger de se fracasser la tête sur le bord de la piscine est plus important que d'attraper une éventuelle conjonctivite.

Blague à part, les recommandations suivantes sont importantes afin d'éviter les principaux risques, savoir le risque de perte: si l'on souhaite plonger ou nager les yeux ouverts sous l'eau, la solution est de porter des lunettes de piscines, comme le font tous les nageurs de haut niveau sans exception. Il est aussi possible d'opter pour le port de lentilles jetables journalières afin de minimiser l'aspect financier en cas de perte, même si un autre type de lentilles est habituellement porté dans la vie courante.

Il existe aussi un risque d'infection, avec ou sans lentilles. Ce risque est accentué si les lentilles portées ne sont pas nettoyées très soigneusement le soir, avec un vigoureux massage et rinçage (les germes présents sur la lentille peuvent proliférer). Dans ce cas, de nouveau, les lentilles jetables journalières présentent un avantage indéniable.

## VOS LENTILLES VOUS PROTÈGENT-ELLES DES RAYONS ULTRA-VIOLETS (UV) ?

Johnson & Johnson propose sur toute sa gamme de lentilles de contact ACUVUE® (OASYS® et 1-Day ACUVUE® TruEye® principalement) des filtres UV de grande efficacité. Ainsi 99 % des UVB et 96% des UVA sont stoppés par le filtre inclus dans les lentilles ACUVUE®. L'avantage réside principalement dans la protection du cristallin dont l'effet cumulatif des UV accélère la perte de transparence et peut donc accélérer la venue de cataracte (opacification du cristallin).

Porter des lentilles à filtre UV ne dispense toutefois pas de porter des lunettes de soleil car la lentille ne recouvre pas la partie blanche de l'œil (sclère) également très sensible aux UV. Le port d'un chapeau ou d'une casquette est aussi fortement recommandé.

N'oubliez pas qu'en altitude, la couche atmosphérique qui est un filtre naturel est réduite, la réverbération sur la neige multiplie alors la quantité d'UV auxquels nous sommes exposés. Alors avis aux skieurs ! lentilles ACUVUE® et lunettes de soleil !



## COOPER VISION: BIOFINITY TORIC POUR LES ASTIGMATES ET MAINTENANT, BIOFINITY MULTIFOCAL POUR LES PRESBYTES.

Le laboratoire Cooper Vision, dont la matière en silicone hydrogel de ses lentilles est appréciée par de nombreux porteurs pour son confort et sa perméabilité à l'oxygène, ajoute à sa gamme des lentilles multifocales pour la correction de la presbytie. Mes premiers essais avec cette lentille démontrent qu'elle se place parmi les meilleures lentilles du marché pour cette correction délicate. Ces lentilles multifocales sont une bonne alternative à la monovision (un œil de loin et l'autre de près) afin d'éviter les lunettes de lecture.

Vous pouvez bien sûr tester quelques jours ces lentilles dans votre environnement après un contrôle de vision préalable.