



# Meni-book lentilles



Je dis Oui aux lentilles !  
Parce qu'il n'y a pas d'âge pour en porter.



# Mes premières lentilles Z Junior

***N'attends pas plus pour porter  
des lentilles : pour l'école, pour faire  
du sport, avec tes amis... en alternative  
à tes lunettes.***

Les lentilles Z Junior de Menicon sont recommandées par ton ophtalmologiste pour optimiser ta vision. Très vite, tu vas découvrir ce nouveau monde des lentilles de contact : en quelques jours, elles seront très confortables, et pour longtemps.

Fabriquées en matériau Z, elles sont hyper-transmissible à l'oxygène pour laisser respirer tes yeux.

Tes lentilles Menicon vont bientôt faire partie de ton quotidien. Pour en prendre soin, il est important que tu respectes ces recommandations.

***Toutes les infos d'un clic sur le site***

**[www.menigame.com](http://www.menigame.com)**



***A noter :***

Date	Paramètres des lentilles	Renouvellement annuel (date)
	D : _____ G : _____	
	D : _____ G : _____	
	D : _____ G : _____	
	D : _____ G : _____	



# Comment mettre et retirer mes lentilles

**Les lentilles Z Junior sont faciles à vivre.**

***Les gestes réflexes :***

- Toujours se laver, se rincer et se sécher soigneusement les mains.
- Penser à fermer la bonde du lavabo.
- Toujours commencer par le même œil  
(R sur l'étui = droit)  
(L = gauche)  
pour éviter les inversions.
- Se maquiller après la pose  
et se démaquiller après  
la dépose des lentilles.
- Bien fermer les yeux  
pendant l'application  
de gel ou de parfum  
en spray.

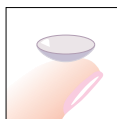




### ***Pose des lentilles :***

1. Dévisse le bouchon droit de l'étui et rince soigneusement la lentille avec la solution MeniCare Plus.

2. Place la lentille droite sur l'index de la main droite en t'aidant de ton pouce pour écarter la pince.



3. Avec l'index gauche, soulève la paupière supérieure, avec ton majeur droit, baisse la paupière inférieure.



4. L'œil grand ouvert, pose délicatement la lentille sur la cornée en regardant droit devant.

5. Lâche doucement les paupières, et cligne.

6. Teste ta vision en cachant l'autre œil.

7. Recommence les mêmes étapes pour la pose de l'autre lentille.



## **Pour enlever tes lentilles**

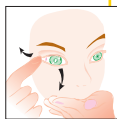
1- Remplis ton étui avec la solution MeniCare Plus.

2- Enlève toujours la même lentille en premier.

*Tu peux choisir l'une des méthodes ci-dessous*

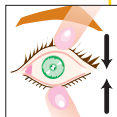
### **1<sup>ère</sup> méthode**

- Tête penchée en avant, ouvre grand les yeux en étirant d'un coup sec le bord temporal de tes paupières à l'aide de ta main droite tout en clignant : la lentille est immédiatement éjectée.
- Fais-la tomber dans la paume de ton autre main.



### **2<sup>ème</sup> méthode**

- Place ton index droit sur la paupière inférieure au ras des cils et l'index gauche sur la paupière supérieure.
- Ouvre bien les yeux et rapproche tes doigts en exerçant une légère pression, ce qui écarte la lentille de l'œil.





**3<sup>ème</sup> méthode : en utilisant la ventouse Menicon**

- Rince-la avec un peu de solution MeniCare Plus.
- Tiens-la entre le pouce et l'index.
- Baisse ta paupière inférieure avec le majeur.
- Tiens ouvert ta paupière supérieure de l'autre main et place la ventouse au centre de la lentille.
- Retire la ventouse avec la lentille.
- Dépose doucement la lentille.



**3- Nettoie, rince et laisse tremper la lentille dans l'étui rempli de solution MeniCare Plus.**

**4- Recommence les mêmes étapes pour enlever l'autre lentille.**





**Je prends soin  
de mes lentilles  
tous les jours !**

### **Au retrait des lentilles :**


1. Masse délicatement (avec le petit doigt) chaque lentille (placée dans le creux de l'autre main) avec quelques gouttes de solution MeniCare Plus.
2. Rince tes lentilles avec la solution MeniCare Plus.
3. Conserve-les ensuite dans l'étui que tu as rempli de solution MeniCare Plus en attendant de les porter à nouveau.

### **Avant la pose :**

Rince tes lentilles avec la solution MeniCare Plus.





 ***N'utilise jamais l'eau du robinet ou ta salive pour nettoyer ou rincer tes lentilles !***

- ***N'oublie pas de bien refermer le bouchon du flacon de solution après utilisation.***
- ***Pense à changer la solution :***
  - Chaque jour, si tu portes tes lentilles
  - Chaque mois au minimum si tu ne les portes pas.
- ***L'étui :***
  - Veille à ce que ton étui reste toujours propre et pense à le changer régulièrement.
  - ***Ne garde pas un étui sale ou endommagé !***



# Le réflexe Progent une fois par semaine

*Important à rappeler à tes parents !*

## *Nettoyage intensif avec Menicon Progent*

1. Après avoir lu attentivement la notice d'utilisation dans la **boîte**, il faut laisser tremper les lentilles dans l'étui Progent rempli d'une dose A et B pendant 30 minutes.
2. Il est indispensable de rincer ensuite **abondamment** les lentilles avec la solution MeniCare Plus, avant de les conserver dans ton étui rempli de MeniCare Plus.
3. Avant la pose, bien rincer à nouveau les lentilles avec MeniCare Plus.





# MES activités sportives



Mon agenda sport  
avec mes lentilles Z junior

Tennis	
Danse	
Escrime	
Ski	
Gymnastique	
.....	



- A la piscine : il est recommandé d'enlever tes lentilles pour ne pas les perdre. Si tu ne peux pas t'en passer, demande à tes parents de t'acheter des lunettes de natation.
- Sport "violent" (judo, boxe, rugby...) : pour la pratique de certaines activités sportives très physiques, il est recommandé de retirer tes lentilles.
- Evite les milieux comme les manèges équestres, où il y a de la poussière.

En cas de poussière dans l'œil :  
retire ta lentille pour la nettoyer et la rincer avec  
la solution MeniCare Plus, avant de la remettre.



## Conseils de port

- Respecte le temps de port recommandé :  
jusqu'à ..... heures de port par jour  
jusqu'à ..... jours de port continu.
- En cas d'œil rouge, de sensation d'inconfort,  
de brûlure, de gêne visuelle, enlève tes  
lentilles et informe tes parents.
- N'oublie pas d'avoir toujours un étui avec toi  
(avec la solution MeniCare Plus) si tu as  
besoin d'enlever tes lentilles.
- N'utilise jamais d'autres solutions d'entretien  
(ou lentilles... !) que les tiennes.
- N'oublie pas d'emporter tes lunettes,  
au cas où tu enlèverais tes lentilles !



***Ne dors jamais avec tes lentilles  
sans en avoir discuté avant  
avec ton ophtalmologiste.  
C'est lui seul qui te donnera  
le feu vert pour les porter  
jour et nuit.***





**Prochaines visites de contrôle  
avec ton ophtalmologiste à noter :**

*Date* \_\_\_\_\_

*Date* \_\_\_\_\_

*Date* \_\_\_\_\_

*Date* \_\_\_\_\_

**Coordonnées :**



## MES NOTES

### ***Que faire en cas de sensation d'inconfort, de douleur...***

Toute sensation inhabituelle pendant le port est un signal d'alarme pour te dire stop : enlève tes lentilles et informe tes parents pour prendre contact avec ton ophtalmologiste.

### ***Est-il possible de dormir avec mes lentilles Z Junior ?***

Tu dois d'abord en discuter avec ton ophtalmologiste qui décidera si tu peux ou non dormir avec et pendant combien de temps.

En cas de port continu jusqu'à 30 jours maximum, respecte les intervalles de nettoyage recommandés avec Menicon Progent.



### ***Si l'une de mes lentilles passe derrière mon œil ?***

C'est impossible !

Elle peut éventuellement se décaler sur le blanc de l'œil : fais-la glisser doucement pour la recentrer.



## ***Une lentille peut-elle se casser ?***

Même si les lentilles sont fabriquées en matériau Menicon Z très solide, il est important de les manipuler avec précaution et de respecter ces recommandations. Menicon garantit le risque de casse pendant les 3 premiers mois.

## ***Si elle tombe par terre ?***

Après avoir vérifié que ta lentille n'est pas abîmée, il faut la nettoyer puis la rincer avec la solution MeniCare Plus, avant de la remettre.

## ***Et si je perds l'une de mes lentilles ?***

Rassure-toi, cela arrive rarement. Avec l'habitude, tes gestes deviendront plus sûrs et réflexes !

***Mes notes :*** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---





Tout pour prendre soin  
de mes lentilles  
dans le pack Z Junior\*



1 flacon de solution  
MeniCare Plus 250 ml  
et son étui,

1 boîte de Menicon Progent  
5 traitements (A/B)  
pour le nettoyage intensif

+ un flacon de poche  
MeniCare Plus 50 ml



Tout sur la manipulation, l'entretien... clique sur

[www.menigame.com](http://www.menigame.com)