

## Pourquoi dois-je porter des lunettes?

- Tu as un trouble de la vue nommé myopie.
- Cela signifie que tu peux voir clairement ce qui est près, mais les objets éloignés sont flous.
- Tu as besoin de lunettes pour corriger ta myopie afin de voir les objets à toutes les distances.
- De plus, les verres de lunettes DOT aident à ralentir ou empêcher ta vision de près de s'aggraver.



## Que dois-je faire?

- Pour les meilleurs résultats, **porte tes lunettes tous les jours et en tout temps, y compris pour lire ou pour regarder des objets de près.**



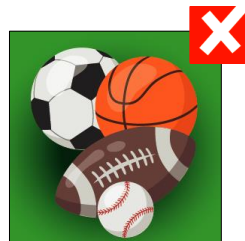
## Quand dois-je porter mes lunettes?

- Porte tes lunettes quand tu lis, regardes la télévision, utilises l'ordinateur ou le téléphone, vas au cinéma, étudies, quand tu es à l'école... en fait, tout le temps!
- Porte tes lunettes à l'intérieur et à l'extérieur, au moins 10 heures par jour.



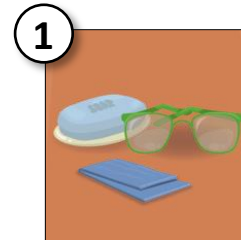
## Et si je fais du sport?

- Tu peux porter tes lunettes pour certains sports, MAIS...
  - Si tu joues au soccer, au football, au baseball ou à d'autres sports avec des impacts répétés, consulte ton optométriste ou ophtalmologiste pour obtenir des lunettes de sport.
  - Ne porte pas tes lunettes (ou toutes autres lunettes normales) pour des sports à impacts répétés, car elles peuvent se casser et te blesser.
  - Bien sûr, ne porte pas de lunettes pour nager.



## Comment puis-je nettoyer mes lunettes?

- Il existe 3 manières de nettoyer tes lunettes :



Tu peux nettoyer tes lunettes avec un produit vaisselle doux et un chiffon en microfibres.



Tu peux nettoyer tes lunettes avec un produit de nettoyage standard pour verres et un chiffon en microfibres.



Tu peux utiliser des lingettes pour verres optiques.

## Que dois-je faire d'autre?

- Tu dois conserver tes lunettes dans un étui quand tu ne les portes pas.
- Dis à tes parents si ta monture de lunettes doit être ajustée et fais ajuster ta monture dès que c'est nécessaire.
- Dis immédiatement à tes parents si tu casses ou si tu perds tes lunettes afin d'en obtenir des nouvelles tout de suite.
- Ne regarde jamais directement le soleil, une éclipse ou une autre lumière dangereuse comme un laser.



## Et si j'ai des questions?

- Pose à ta maman, ton papa ou ton tuteur toute question que tu pourrais avoir.
- Ils peuvent aussi consulter le cabinet de ton optométriste ou ophtalmologiste.

