



Notre Guide d'adaptation aux verres progressifs



PRESENTATION DES VERRES

Tout nouvel équipement nécessite une période d'adaptation. Celle-ci est garantie pendant un mois et nous restons à votre disposition pour son suivi.

Un verre progressif est constitué de trois zones de vision:

- La "vision de loin" couvre la plus large plage, de l'horizon à environ 1,5m. Elle sert pour tous les déplacements (marche, conduite...), à regarder la télévision et toutes les autres activités nécessitant une vision au-delà de 1,5m.
- La "vision intermédiaire" couvre la plage de 1,5m à environ 50cm. A l'intérieur de cette zone, la puissance varie. Elle sert lors du travail sur ordinateur (écran, clavier...)
- La "vision de près" couvre la plage allant de 50cm à 30cm. Elle sert lors des activités telles que la lecture ou l'écriture.

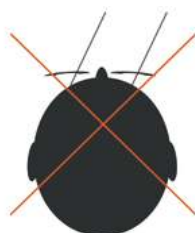


De plus, sur les bords externes des verres se trouvent des zones d'aberrations, représentées en gris, dues à la variation de puissance.

NOS CONSEILS D'ADAPTATION

LA VISION DE LOIN

Vos verres ont été centrés de manière à ce que vos pupilles coïncident avec les centres optiques de vision de loin. Ainsi lorsque vous regardez droit devant, vous êtes naturellement dans la zone de vision de loin. Seules les zones d'aberrations peuvent provoquer des gênes lorsque vous souhaitez regarder sur les côtés. De manière à éviter ces inconvénients, il suffit de tourner la tête pour que l'oeil soit dans sa position naturelle.



Naturellement, notre regard converge et descend pour observer les objets rapprochés. Pour une bonne adaptation, il suffit de respecter cette donnée physiologique. Pour avoir un confort maximal en vision de près, nous vous conseillons d'incliner légèrement la tête vers l'avant. Ensuite ce sont les yeux qui doivent "descendre dans le verre" pour aller chercher le texte au travers de la zone de vision de près. Dans ce cas, ce sont les yeux qui "bougent".



Cette zone est la plus difficile à appréhender. En effet, les variations de puissance sont rapides et chaque point correspond à une distance donnée. La répartition des puissances respecte les mouvements naturels de l'oeil. Dans certaines situations, si vous ne trouvez pas la zone de vision nette, nous vous conseillons de vous positionner comme en vision de loin, la tête face à l'objet que vous souhaitez observer et de la relever lentement. De cette manière, vous trouverez la zone de vision nette. Ce mouvement ne sera pas à reproduire chaque fois, vous mémoriserez naturellement le positionnement de votre regard pour chaque distance.

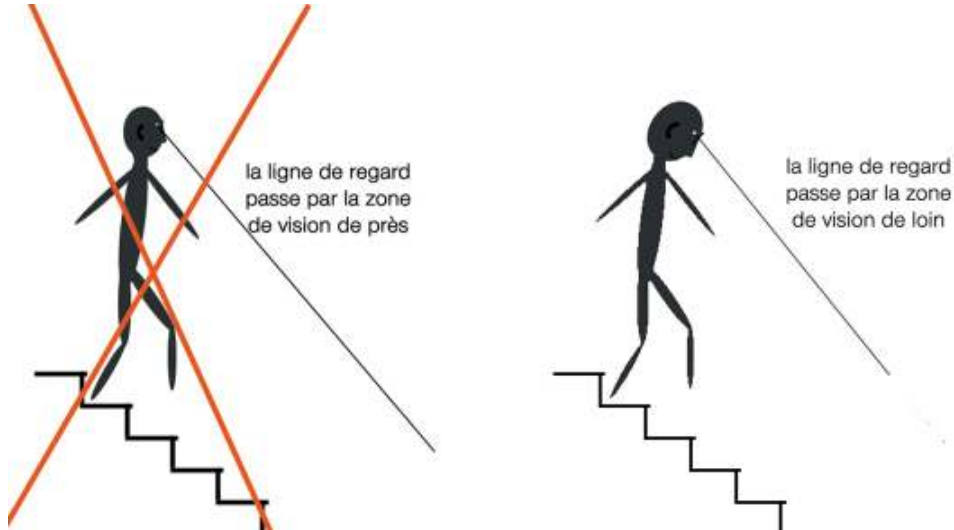
Pour un confort optimal devant un ordinateur, nous vous recommandons, en plus du respect des précédentes recommandations, d'aménager votre poste de travail. En effet les distances bureautiques nécessitent que votre regard descende légèrement dans les verres. Pour arriver à cette situation, en conservant une bonne position de travail, ajuster la hauteur de votre siège ou de votre écran, de manière à positionner votre ligne de regard "vision de loin" entre le bord supérieur de l'écran et 5cm au-dessus de celui-ci en fonction de la distance de travail. Plus celle-ci est courte, plus vous montez votre ligne de regard.



CAS PARTICULIERS

LA DESCENTE D'ESCALIER

Lorsque nous descendons un escalier, notre regard se porte naturellement vers le bas. Equipé de verres progressifs, un regard bas est situé dans la zone de vision de près, il ne correspond donc pas à la distance d'observation souhaitée. Pour retrouver une vision nette dans ces conditions, il vous suffit de baisser la tête de manière à positionner votre regard dans la zone de vision de loin.



LES BORDURES DE TROTTOIRS

La situation est la même que pour les escaliers, il vous suffit donc d'adopter le même comportement.

Pour une bonne adaptation, il vous suffit de retenir la phrase: **en vision de loin, je bouge la tête; en vision de près, je bouge les yeux.**

Pour finir, nous vous rappelons que nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions. N' hésitez pas à nous contacter ou à nous rendre visite.



144 Avenue du Maréchal Foch
Galerie du C.Cial E.LECLERC
86100 CHÂTELLERAULT
Tél: 05 49 20 15 80

