

Comment puis-je trouver mon PD ?

Vous pouvez facilement la mesurer vous-même en suivant les quelques étapes décrites ci-dessous. Il vous suffit de disposer d'une règle (10 cm suffisent) et d'un miroir (ou d'un ami).



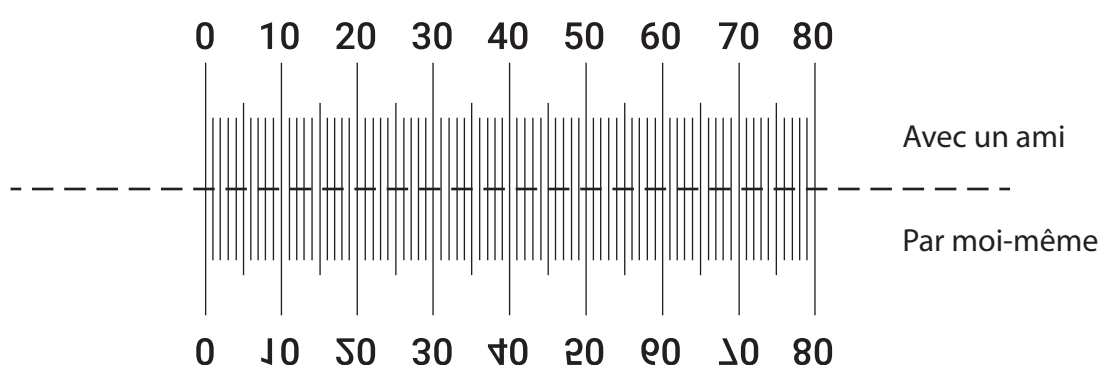
Par moi-même

1. Tenez-vous à environ 20 cm du miroir.
2. Tenez la règle horizontalement contre vos sourcils.
3. Fermez votre œil droit et alignez le point zéro de la règle avec le centre de votre pupille gauche.
4. Ouvrez votre œil droit. Lisez la longueur (en mm) que vous pouvez voir au centre de votre pupille droite. C'est votre PD.
5. Vous pouvez répéter la mesure plusieurs fois (mesurez également de l'œil droit à l'œil gauche). Si vous mesurez des longueurs différentes, utilisez la valeur moyenne.
6. Indiquez la valeur trouvée dans le formulaire.



Avec un ami

1. Placez-vous devant votre ami pour pouvoir continuer à regarder droit devant vous dans la pièce.
2. Votre ami doit alors tenir la règle au niveau de vos sourcils.
3. Fermez votre œil droit et regardez quelque chose à 3-5 m de distance.
4. Votre ami aligne le zéro de la règle avec le centre de votre pupille gauche.
5. Ouvrez votre œil droit et fermez votre œil gauche. Votre ami peut alors mesurer la longueur (en mm) au centre de votre pupille droite.
6. Répétez la mesure plusieurs fois (mesurez également de l'œil droit vers l'œil gauche). Si vous mesurez des longueurs différentes, veuillez utiliser la valeur moyenne.
7. Indiquez la valeur trouvée dans le formulaire.



**Imprimez à 100 % puis placez
votre carte de crédit ici pour vous
assurer que la taille de la règle a
été correctement imprimée.**