

Tes lunettes te disent merci !

Près d'un tiers des élèves de collège portent des lunettes (ou des lentilles correctrices). Tu es concerné(e) ? Voici nos trucs et conseils pour prendre soin de tes lunettes et voir toujours net !

Des tips pour y voir clair

Les verres

Nettoie-les avec...

- **De l'eau froide et du savon.** Ne passe pas tes lunettes sous l'eau chaude : la chaleur peut les détériorer.
- **Du vinaigre blanc.** Tu en trouves dans les produits d'entretien à la maison. Il désinfecte et dégraisse bien les verres. Surtout pas d'alcool à 90° ! Cela abîme les verres.
- **L'eau savonneuse et le vinaigre blanc ont un avantage :** ils évitent la buée. Pratique quand il fait froid !

Essuie-les avec...

- **Un chiffon microfibre.** Tu en trouveras chez ton opticien.
- **Ne prends jamais d'essuie-tout.** La matière de ce papier peut contenir des microparticules qui peuvent rayer tes verres.
- **Ton t-shirt ?** Pas top non plus. Il n'est pas toujours propre et les poussières peuvent endommager tes lunettes.

Gare au chaud !

Ne pose pas tes lunettes près d'une source de chaleur (radiateur, bord de fenêtre en été), car tu pourrais endommager les verres. Certains intègrent des filtres anti-UV ou anti-lumière bleue qui fragilisent un peu plus les verres. Et n'oublie pas de retirer tes lunettes si tu utilises un sèche-cheveux ou pour sortir du four tes cookies : la chaleur t'arrive en pleine figure !



Les ranger, mais...

Les montures

Nettoie-les avec...

Elles sont rarement sales. En cas de besoin, juste de l'eau savonneuse et un chiffon microfibre pour les essuyer.

Une branche en moins... pas de panique !

À force de les mettre et les enlever (toujours avec les deux mains !),

les branches de tes lunettes se desserrent peu à peu et tes lunettes glissent sur ton nez. Tu trouveras dans les magasins de bricolage des mini-tournevis pour resserrer les vis. Tu peux aussi demander ce réglage chez un(e) opticien(ne). C'est gratuit !

Astuce : une goutte de vernis à ongles sur les têtes de vis permet de les bloquer.

Pas sur la tête

C'est stylé, mais tu forces sur les branches et tu risques de casser les charnières. En plus, tes cheveux vont graisser les verres. Pas top !

Pas n'importe où

Quand tu les ranges dans ton sac, utilise un étui rigide plutôt que souple. Évite de les écraser entre deux livres.

Pas n'importe comment

Pour qu'elles ne basculent pas, pose toujours tes lunettes branches fermées, ou tête en bas et branches ouvertes. Ne mets jamais tes verres face sur la table, tu les rayeras.

Un brico pour les protéger

Fabrique ton porte-lunettes à poser sur ta table de nuit ou sur ton bureau.

Il te faut :

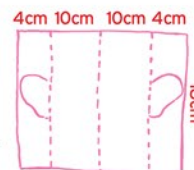
- un morceau de carton ondulé de 40 cm sur 30 cm
- du papier kraft
- des ciseaux
- un pistolet à colle
- des feutres
- de la peinture
- du papier blanc.

1. Sur un morceau de carton de 28 cm sur 18 cm, trace le gabarit comme sur le schéma.

2. Découpe les oreilles à l'aide des ciseaux. Plie les faces du visage en suivant les pointillés.

3. Découpe un rectangle de 15 cm sur 18 cm pour faire l'arrière du visage.

4. Fixe l'arrière à l'aide du pistolet à colle.



5. Découpe un triangle dans ta chute de carton, avec deux languettes, pour faire le nez.

6. Plie ces languettes et colle-les sur la face du visage.

7. Décore ton visage avec de la peinture, du papier kraft, des découpages et des feutres.

Une petite révision ?

De temps en temps, c'est bien de passer chez un(e) opticien(ne) pour faire contrôler ses lunettes.