



## Voici la marche à suivre pour mesurer facilement vos écarts pupillaires :

1. Imprimez cette règle de mesure des écarts pupillaires. L'idéal est de l'imprimer sur un papier relativement épais pour faciliter son utilisation.
2. Pour être certain que la règle soit à l'échelle, veuillez vérifier à l'aide d'un double-décimètre que les écarts entre les différents nombres sont bien de 5 millimètres.
3. Coupez la règle le long des pointillés et pliez-la le long de la ligne centrale.
4. Vous pouvez maintenant mesurer vos écarts pupillaires :
  - Placez la règle sur votre nez à l'emplacement prévu.
  - Veillez à ce que la règle soit bien tendue lorsque vous prenez les mesures.
  - Demandez à quelqu'un de lire vos écarts pupillaires sur la règle ou lisez les directement en vous regardant dans un miroir.
  - Les lettres D et G désignent respectivement l'œil droit et l'œil gauche.