

## Comment choisir ses lunettes de natation

**Comment choisir ses lunettes ? Quelle taille vous correspond ? Quelle couleur de verres adopter ? Avoir de bonnes lunettes de piscine est essentiel quand on pratique régulièrement la natation. Voici ce qu'il faut savoir.**

### Choisir le bon modèle

Il existe 3 types de lunettes de natation :

- **les lunettes "monobloc"**, qui ont un pont fixe (le pont est l'élément qui se trouve entre les deux verres). Elles se règlent uniquement par les lanières.
- **les lunettes avec un pont réglable**. La partie en plastique qui relie les verres possède des crans, et permet donc d'adapter les lunettes à l'espacement de vos yeux.
- **les masques**. Ils ressemblent aux masques de plongée mais n'englobent pas le nez.

Ensuite, le 2e élément à connaître avant d'acheter est le type de joints. Le joint est ce qui se trouve entre votre visage et les verres. Là aussi, on distingue 3 modèles :

- **le joint en mousse**, confortable mais qui, parfois, perd en étanchéité au fil des utilisations.
- **le joint en silicone**, bien étanche mais qui laisse plus de marques si les lunettes ne collent pas parfaitement à votre visage.
- **les lunettes sans joint** (aussi appelées "suédoises"). Ce sont celles qu'utilisent les nageurs de haut niveau. Elles sont de meilleure qualité mais coûtent évidemment plus cher. Et si vous nagez mal, vous risquez de passer pour un crâneur avec ce modèle !

### Le test avant l'achat

Maintenant que vous connaissez les caractéristiques des différentes lunettes, il va falloir choisir celles qui correspondent à la physiologie de votre visage.

Un conseil : testez-les sans l'élastique. Réglez l'écartement du pont de nez si vous essayez des lunettes à pont réglable. Appuyez ensuite vos lunettes sur les yeux pour obtenir un **léger effet ventouse**. Elles doivent adhérer quelques secondes sur votre visage. Si ce n'est pas le cas, essayez de modifier le pont de nez ou testez carrément un autre modèle.

### La couleur des verres a-t-elle une importance ?

Quand vous irez dans un magasin pour acheter vos lunettes, vous vous rendrez compte que les lunettes de natation peuvent avoir des **verres translucides, jaunes, bleus, noirs...**

Ceci n'est pas dû à un simple souci esthétique ou à une astuce marketing des marques.

Vos lunettes doivent avoir des verres **adaptés à la luminosité de la piscine** où vous nagez. Pour les piscines à forte luminosité, mieux vaut opter pour des verres noirs ou "fumés". Cela vous évitera d'être ébloui par les rayons du soleil ou le fort éclairage des néons. Dans le cas inverse, choisissez des verres blancs, jaunes ou bleus. Cela vous offrira une meilleure vision.

L'essentiel est avant tout que les verres soient incassables.

### La pose des lunettes sur les yeux

Une fois vos lunettes achetées, il va falloir correctement les utiliser. Après avoir réglé le pont de nez si nécessaire, placez les lunettes sur votre visage et **posez l'élastique derrière la tête, à un angle de 45°** par rapport au sommet de la tête.

**Concernant l'élastique, il n'est pas recommandé de trop le serrer** car cela pourrait engendrer une gêne et laisser des marques au niveau des yeux. L'élastique doit être tendu mais doit laisser la tête "respirer". Vous devez sentir un certain confort.

## Eviter la buée

L'un des principaux problèmes avec les lunettes de natation, c'est la buée qui s'installe à l'intérieur.

Pour éviter ce désagrément, mettez toutes les chances de votre côté en achetant des lunettes qui ont subi un **traitement anti-buée**. Même si ce n'est pas efficace à 100 % sur le long terme, c'est mieux que rien.

Il existe aussi la vieille méthode, bien connue des plongeurs, qui consiste à **cracher dans les lunettes** et à étaler la salive sur les verres avec un chiffon doux. Pas très ragoûtant mais efficace...

Enfin, les marques ont également développé ces dernières années des **sprays anti-buée** (ou "anti-fog") à appliquer sur les lunettes. Un flacon coûte environ 6 euros. Certains agissent mieux que d'autres. A vous de tester...

### Pour entretenir les lunettes

Protégez les lunettes en les plaçant dans leur boîte de rangement dès que vous ne vous en servez plus.

Et pour qu'elles tiennent le plus longtemps possible, il est conseillé de les **rincer à l'eau claire** et de les laisser **sécher à l'air libre** après chaque utilisation.

**Source** : [www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)