

## La grille d'Amsler

Le test de la grille d'Amsler est utile pour dépister au plus tôt une dégénérescence maculaire.

Faites régulièrement le test, chez vous, à la maison, en suivant les conseils ci-dessous (pour faire le test plus facilement, il vaut mieux imprimer cette page).

Comment utiliser la grille Amsler :

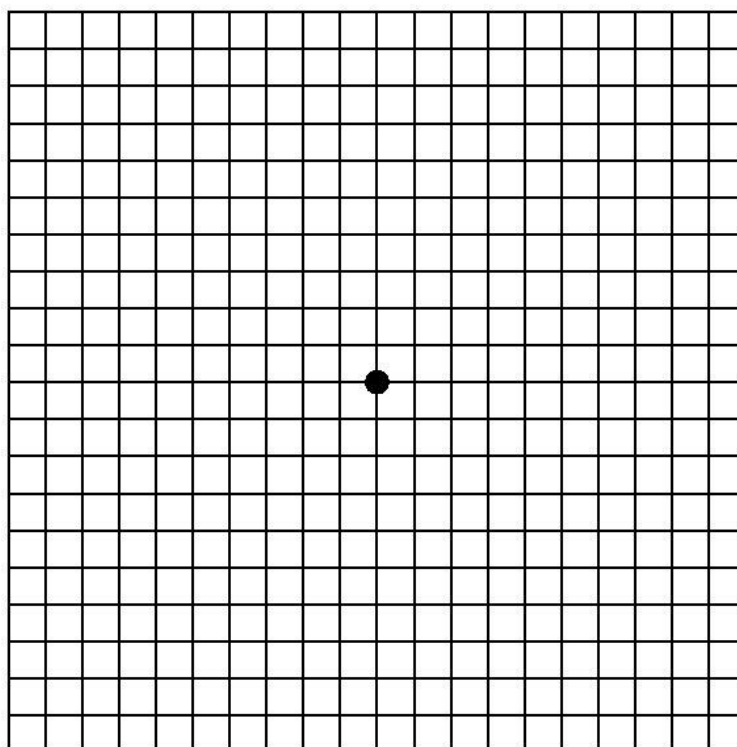
- la grille doit être regardée à la distance habituelle de la lecture (à une distance d'environ 30 à 40 cm) ; si vous utilisez habituellement des lunettes pour lire, mettez-les,
- le test doit être fait pour chaque œil séparément, en utilisant un œil à la fois, tout en couvrant l'autre œil de votre main ou à l'aide d'un cache.

**1.** Commencez par l'œil droit (fermez ou cachez l'œil gauche) : regardez-le point situé au milieu de la grille et gardez votre attention sur ce point central.

**2.** Tout en continuant de fixer le point central, vérifiez si toutes les lignes verticales et horizontales sont droites et si les carrés sont tous de même taille. Les lignes sont-elles droites ou tordues, déformées, ondulées ? Présentent-elles des distorsions ? Voyez-vous des blancs, des endroits effacés, vides ou flous ?

**3.** Répétez le test avec l'autre œil.

Effectuez ce test régulièrement, une fois par semaine. Si vous découvrez une des anomalies décrites ci-dessus, consultez sans tarder votre ophtalmologiste.



Nous sommes à votre disposition pour des informations plus détaillées, que vous pourrez trouver également sur notre site internet :

<http://www.narbonne-ophtalmologie.com>