

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 :

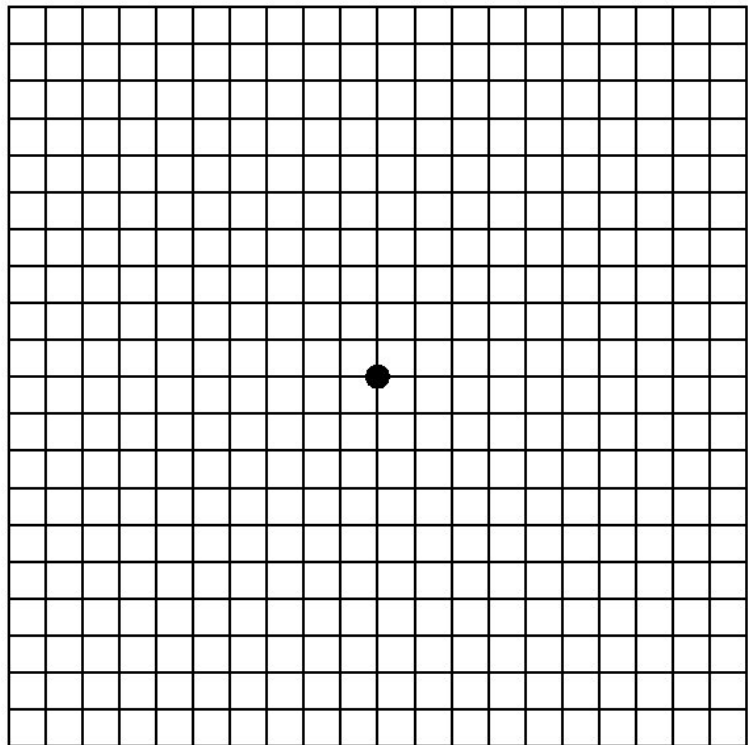
- la grille doit être regardée à la distance habituelle de la lecture (à une distance d'environ 30 à 40 cm) ; si vous utilisez habituellement des lunettes pour lire, mettez-les,
- le test doit être fait pour chaque œil séparément, en utilisant un œil à la fois, tout en couvrant l'autre œil de votre main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