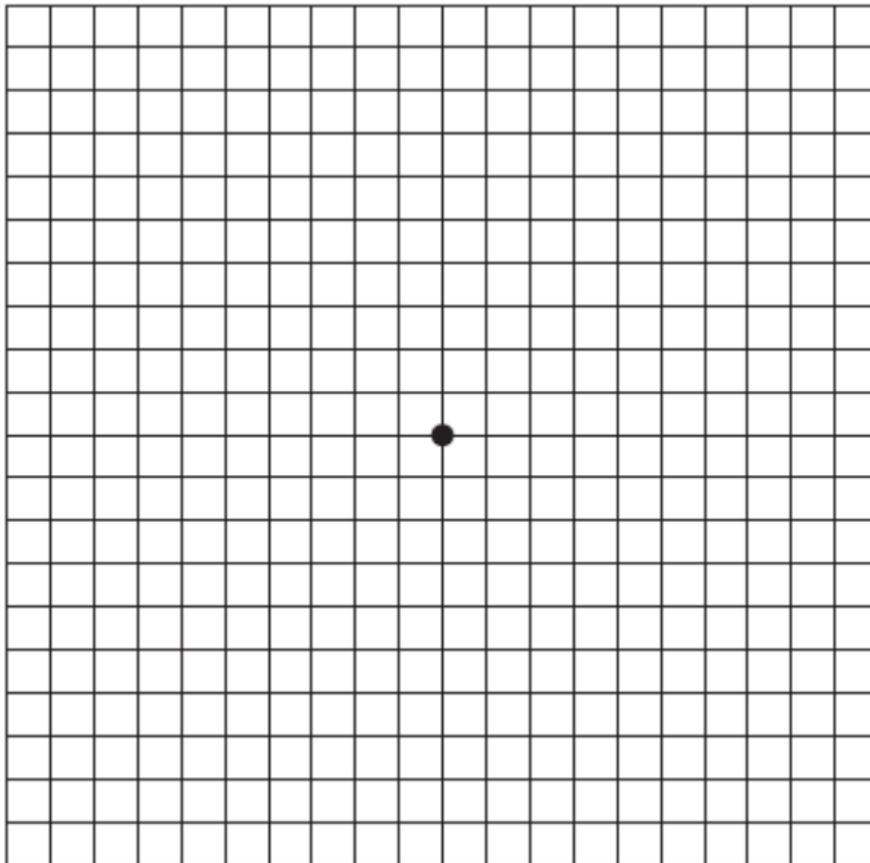


## **Grille d'Amsler pour contrôler votre vision**

Vous trouverez ci-dessous une grille d'Amsler pour surveiller votre vision. Veuillez télécharger ce PDF et l'imprimer. Suivez ensuite les instructions fournies ci-dessous.

**Si vous détectez des changements dans votre vision, il est important de consulter un optométriste ou un ophtalmologiste dès que possible.**

### **Grille d'Amsler**



## Instructions

1. Téléchargez ce PDF et imprimez-le.
2. Il est recommandé d'effectuer le test régulièrement, mais pas plus d'une fois par semaine.
3. Assurez-vous que le tableau se trouve à une distance de lecture confortable, généralement entre 30 et 35 centimètres de votre visage.
4. Vous pouvez préférer coller le tableau sur un mur plutôt que de le tenir dans votre main.
5. Maintenez le tableau à la même distance chaque fois que vous testez votre vision.
6. Effectuez le test dans une pièce bien éclairée, avec une lumière constante et sans éblouissement.
7. Effectuez le test à un moment similaire de la journée chaque fois que vous le faites.
8. Les lunettes de lecture doivent être portées normalement pendant le test.
9. Avant d'effectuer le test, assurez-vous que vos lunettes de lecture sont propres.
10. Commencez le test en couvrant un œil (sans appuyer).
11. Fixez votre regard sur le point noir situé au milieu de la grille.
12. Maintenez votre regard sur le point noir et répondez aux questions suivantes:
  - Les lignes semblent-elles ondulées, floues, irrégulières ou floues ?
  - Les cases de la grille sont-elles toutes carrées et de même taille ?
  - Y a-t-il des "trous" (zones manquantes) ou des zones sombres dans la grille ?
  - Pouvez-vous voir tous les coins et les côtés de la grille ?
13. Marquez les défauts éventuels sur le tableau.
14. Couvrez votre autre œil et répétez les tests en suivant les étapes 11 à 13.

**Si vous détectez des changements dans votre vision, il est important de consulter un optométriste ou un ophtalmologiste dès que possible.**