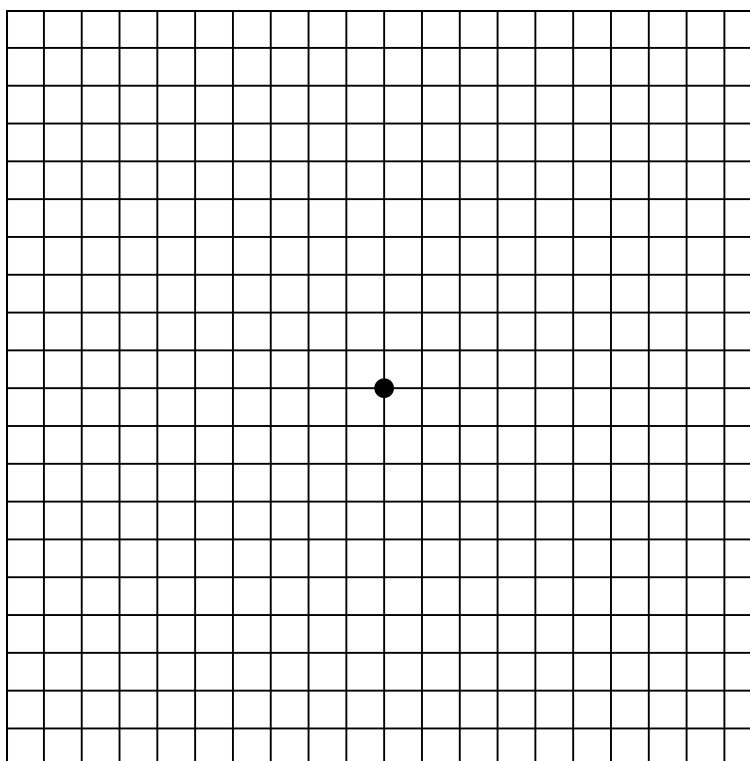


Grille d'Amsler — à imprimer

Imprimer à 100 % (« taille réelle »), sans mise à l'échelle : la grille entière doit mesurer 10 cm de côté.



Comment faire le test

1. Installez-vous dans une pièce bien éclairée et gardez vos lunettes de lecture si vous en portez.
2. Tenez la feuille à environ 30 cm de vos yeux.
3. Cachez un œil avec la main, sans appuyer dessus.
4. Fixez le point central, sans le quitter du regard.
5. Tout en fixant le point, observez la grille : les lignes sont-elles droites ? Tous les carreaux sont-ils visibles ?
6. Recommencez avec l'autre œil.

Ce qu'il faut remarquer

- des lignes ondulées, tordues ou interrompues ;
- une zone floue, grise ou sombre ;
- des carreaux manquants ou de taille inégale.

Un signe nouveau, ou qui s'aggrave, justifie une consultation ophtalmologique rapide — sans attendre le prochain contrôle prévu.

Ce test ne remplace pas un examen ophtalmologique. Il n'explore que la vision centrale : il ne dépiste ni le glaucome, ni la cataracte, ni les atteintes de la rétine périphérique. Un test normal ne dispense pas du suivi prévu avec votre ophtalmologue.

Version interactive et explications : drtourabaly.fr/grille-amsler/ — Dr Moïse Tourabaly, ophtalmologue, Cachan et Paris 13.