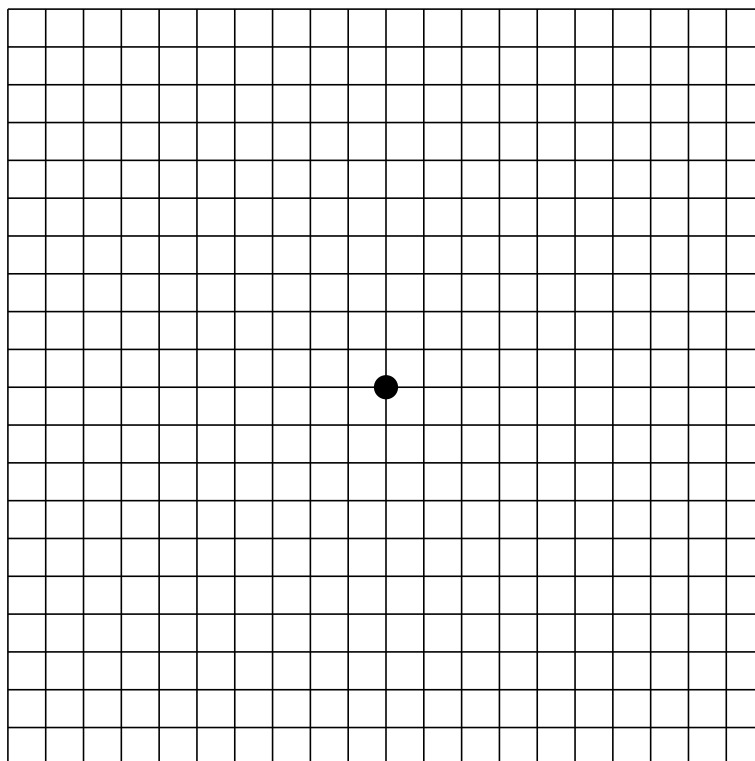


Grille d'Amsler — test d'autosurveillance de la macula

Dr Alexandre Majoulet — Ophtalmologue, Cabinet Ophtalife, Boulogne-Billancourt — docteurmajoulet.com



Mode d'emploi (1 fois par jour, chaque œil séparément) :

1. Imprimez cette page à taille réelle (échelle 100 %, sans ajustement).
2. Portez vos lunettes de lecture habituelles, dans une pièce bien éclairée.
3. Tenez la grille à 30-40 cm des yeux.
4. Cachez un œil avec la paume de la main, sans appuyer.
5. Fixez le point central avec l'autre œil, sans quitter le point du regard.
6. Répétez avec l'autre œil.

Consultez rapidement (sous 48 h) si, en fixant le point central :

- des lignes paraissent ondulées, déformées ou interrompues ;
- une tache sombre, grise ou floue apparaît ;
- une zone de la grille est manquante ;
- le test a changé par rapport aux jours précédents.

Ce test ne remplace pas un examen ophtalmologique. En cas d'anomalie : rendez-vous via Doctolib ou consultation en urgence au cabinet.