
Vérifiez régulièrement votre vue au moyen de la grille d'Amsler



CONSEIL : Collez la grille quelque part, comme sur le réfrigérateur ou le miroir de la salle de bain, pour vous rappeler de l'utiliser régulièrement.

La grille d'Amsler est un carré contenant un motif de grille et un point au centre. Lorsqu'elle est utilisée correctement, cette grille peut indiquer des points problématiques qui se trouvent dans votre champ de vision.

Pour vérifier votre vision, suivez ces étapes simples :

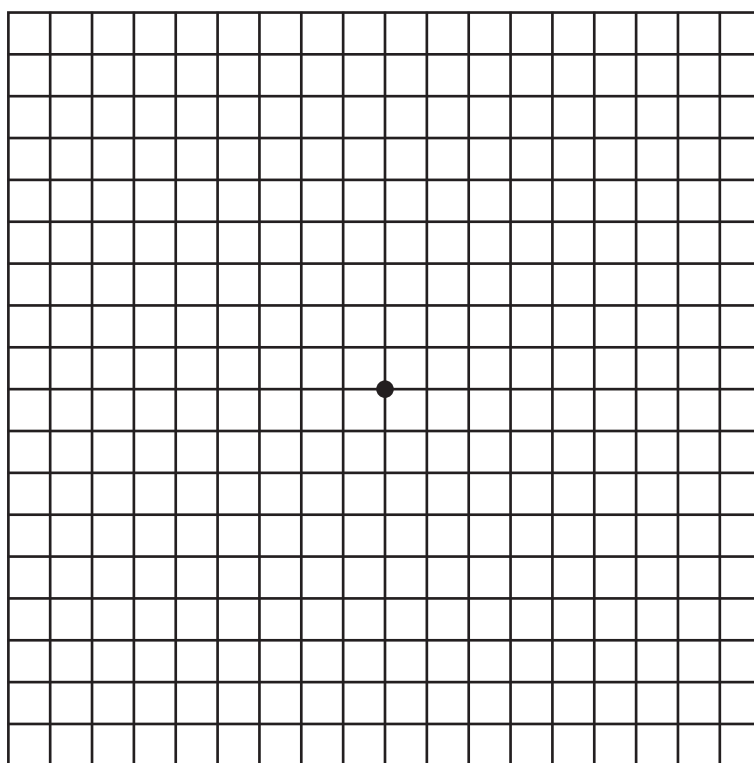
- 1.** Portez les lunettes que vous utilisez normalement lorsque vous lisez.
- 2.** Assurez-vous que la grille soit placée à environ 12 à 15 pouces (30 à 38 cm) de votre visage, à la lumière vive et à la hauteur des yeux.
- 3.** Couvrez-vous un œil.
- 4.** De votre autre œil, regardez le point au centre de la grille.
- 5.** Continuez à regarder directement le point. Observez si toutes les lignes de la grille sont droites ou si certaines lignes ou zones paraissent floues, ondulées, foncées ou n'apparaissent pas dans votre vision latérale.

Répétez ces étapes avec votre autre œil.

Si des sections semblent floues, ondulées, foncées ou n'apparaissent pas, **communiquez avec votre professionnel des soins de la vue (optométriste, ophtalmologiste ou spécialiste de la rétine) pour qu'il vérifie votre vision.**

N'oubliez pas que votre professionnel des soins de la vue est la meilleure personne pour vérifier votre vision et que cette grille n'est pas conçue pour fournir un traitement individuel ni des conseils médicaux. Vous devriez toujours parler à votre professionnel des soins de la vue pour lui poser vos questions ou lui parler des préoccupations que vous pourriez avoir au sujet de votre vision.

Vérifiez régulièrement votre vue au moyen de la grille d'Amsler



Si des sections semblent floues, ondulées, foncées ou n'apparaissent pas, **communiquez avec votre professionnel des soins de la vue pour qu'il vérifie votre vision.**