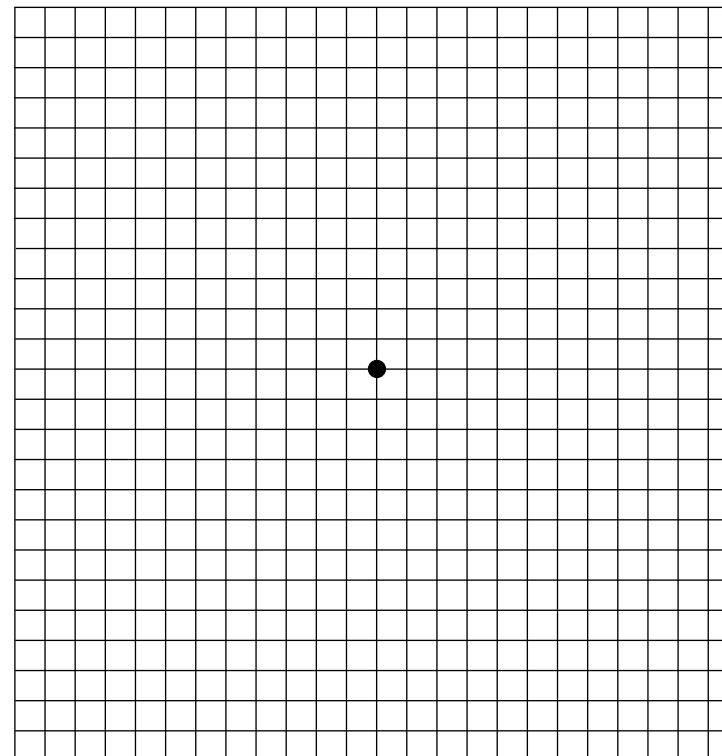


Ce test d'autosurveillance, inspiré de la **grille d'Amsler** peut permettre de :

- dépister les symptômes d'une DMLA
 - suivre l'évolution des troubles d'une DMLA
1. Placez-vous à environ 35 cm de la grille avec vos lunettes correctrices ou lentilles (vision de près).
 2. Fixez le point central avec un œil.
Couvrez l'autre œil sans le presser.
 3. Vérifiez que :
 - ✓ les lignes sont droites
 - ✓ les intersections forment des angles droits
 - ✓ les cadres sont de la même taille
 4. Répétez le test avec l'autre œil.

Vous remarquez des zones floues ou nébuleuses, et/ou des lignes ondulées, distordues, interrompues, et/ou une absence du point noir ou d'autres parties : consultez rapidement votre ophtalmologiste.



La DMLA, dégénérescence maculaire liée à l'âge, est la principale cause de malvoyance chez l'adulte de plus de 50 ans dans les pays industrialisés.

