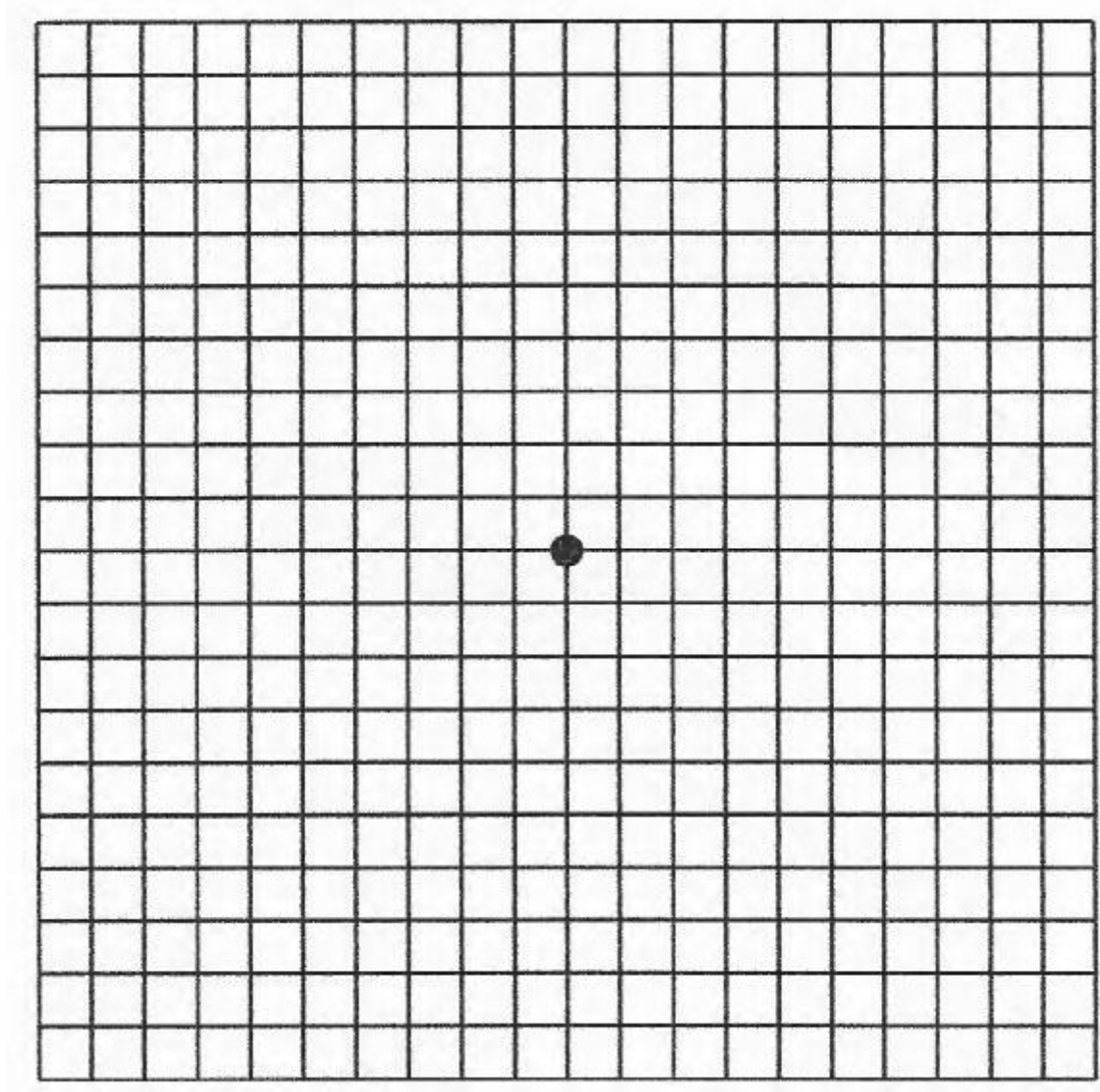


**TEST UTILISANT LA GRILLE D'AMSLER POUR DÉTECTER LES  
AFFECTIONS OCULAIRES TELLES QUE LA DÉGÉNÉRESCENCE  
MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA)**



Effectuez ce test régulièrement, surtout si vous êtes âgé(e) de 50 ans et plus.

1. Tenez le texte à la distance habituelle de la lecture (à une distance d'environ 30 à 40 cm).  
Si vous utilisez des lunettes pour lire, mettez-les.
2. Recouvrez votre œil droit à l'aide d'un cache.
3. Fixez avec votre œil gauche le point situé au milieu de la grille.  
Les lignes sont-elles droites?  
Tous les carrés ont-ils la même taille?  
Voyez-vous les quatre coins?  
Des emplacements vides, distordus et flous ou des lignes ondulées sont-ils visibles?

4. Répétez le test avec l'autre œil.
  5. Conservez ce test ou transmettez-le à vos amis, à vos connaissances et aux membres de votre famille.
- Si vous découvrez une des anomalies décrites ci-dessus, **adressez-vous sans tarder à votre ophtalmologue.**

**EN SAVOIR PLUS:**

**[PRENEZ SOIN DE VOTRE VISION](#)**

**[www.masantenaturelle.com](http://www.masantenaturelle.com)**