

Auto-test de vision

Guide patient — le test de 10 secondes + la grille d'Amsler à imprimer

■ POURQUOI TESTER UN ŒIL À LA FOIS

Nos deux yeux travaillent ensemble en permanence : quand l'un voit moins bien, l'autre compense et le cerveau « gomme » le problème. Résultat : beaucoup de maladies graves (DMLA, glaucome, occlusion veineuse, rétinopathie diabétique) commencent **sur un seul œil, sans douleur** — et sont découvertes tardivement, par hasard. Le seul moyen simple de les dépister tôt : masquer un œil, puis l'autre, et comparer, régulièrement.

■ LE TEST DE 10 SECONDES (UNE FOIS PAR MOIS)

● 1. Choisissez un repère fixe

Une ligne de texte, un cadre de porte, un carrelage — toujours le même, à la même distance.

● 2. Masquez l'œil gauche avec la paume

Regardez le repère avec l'œil droit seul : est-il net ? les lignes sont-elles droites ? y a-t-il une tache ?

● 3. Masquez l'œil droit

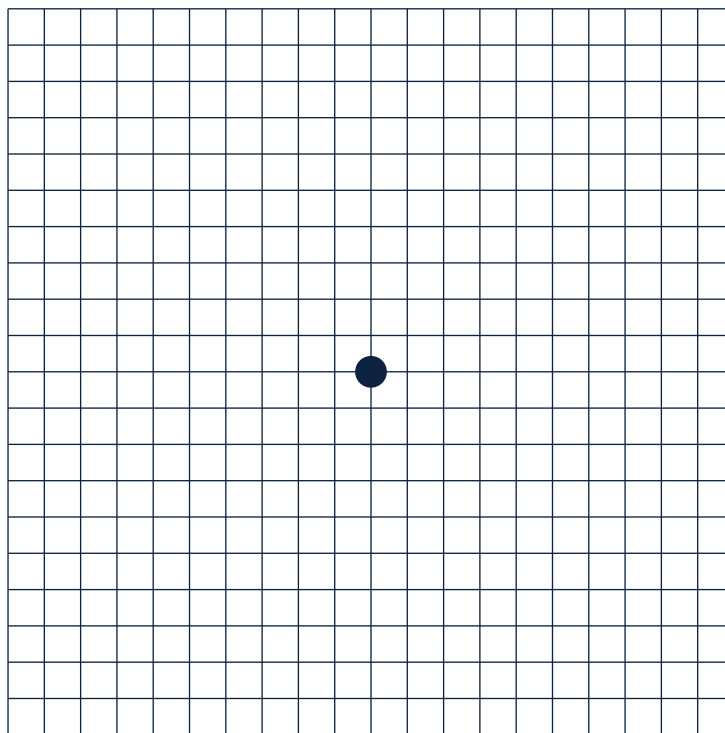
Recommencez avec l'œil gauche seul, puis comparez les deux yeux.

● 4. Au moindre doute, consultez

Une différence nette entre les deux yeux n'est jamais normale.

■ LA GRILLE D'AMSLER (À IMPRIMER, CI-DESSOUS)

Portez vos lunettes de lecture si vous en avez. Tenez la page à **30 cm**, masquez un œil, fixez le **point central** sans bouger le regard pendant 10 secondes, et observez la grille autour. Puis recommencez avec l'autre œil. Refaites ce test une fois par mois, surtout après 55 ans ou en cas de DMLA.



Consultez rapidement si

- ! Des lignes droites paraissent ondulées, tordues ou déformées (métamorphopsies).
- ! Une tache grise, floue ou sombre apparaît au centre ou autour du point central.
- ! Des cases manquent ou semblent vides dans une zone de la grille.
- ! La vision d'un œil est nettement moins bonne que celle de l'autre.

Source : American Academy of Ophthalmology — recommandations d'autosurveillance maculaire (grille d'Amsler)