



Centre Ophtalmologique des Arceaux

Testez votre macula

Instructions de réalisation du test

1. Placez ce test dans un endroit correctement éclairé à la hauteur de vos yeux et à une distance de 40cm.
2. Si vous portez des lunettes, ne les enlevez pas. S'il s'agit de doubles foyers ou de progressifs, utilisez la portion inférieure ou la section de lecture de vos lentilles.
3. Couvrez un œil et regardez le point qui se trouve au centre de la grille. Notez comment vous percevez les lignes et les carreaux et si certains d'entre eux présentent des distorsions ou des brisures. Portez aussi une attention particulière au point central, une partie du point ou une partie des lignes ont-elles disparu ? Veuillez noter que des images doubles ou embrouillées peuvent ne pas nécessairement être anormales. L'utilisation de lunettes à doubles foyers ou progressives peut présenter une certaine forme de distorsion de la grille.
4. Effectuez un test similaire avec l'autre œil.

Le tout vous demandera environ 10 secondes. Effectuez ce test quotidiennement ou aussi souvent que vous l'a recommandé votre professionnel des soins de la vue.

**Contactez immédiatement votre ophtalmologiste
si vous éprouvez certains des changements suivants :**

- Zones grises ou embrouillées
- Lignes droites qui semblent ondulées ou déformées
- Tâches aveugles ou points dans certaines zones de la grille



Centre Ophtalmologique des Arceaux
Testez votre macula

Dr Caroline Serny – Dr Isabelle Aubry-Quénet – Dr Nicolas Nabholz

04 67 60 03 40

Espace Pitot, 96 place Mirouze – 34000 MONTPELLIER

