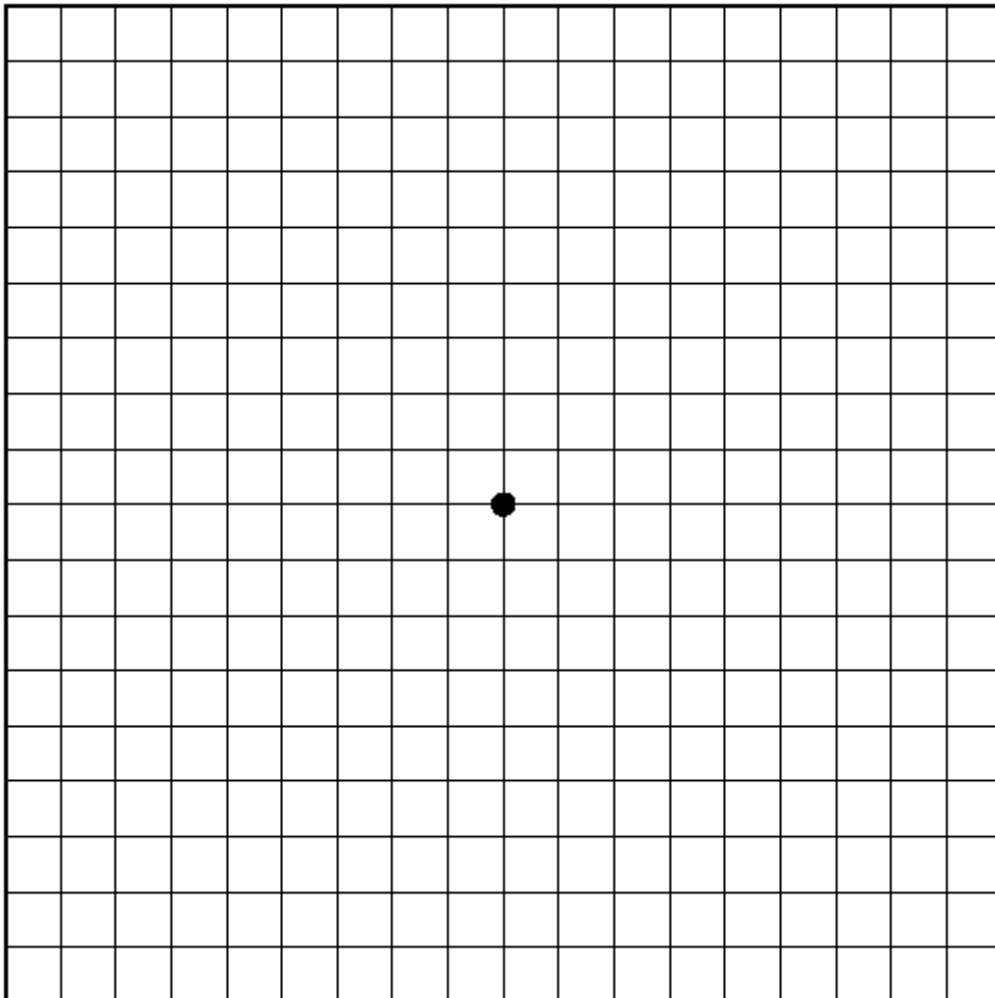


La grille d'Amsler

071 742 759



Gardez vos lunettes et placez votre grille à une distance de 30 cm.

Cachez un œil et regarder avec l'autre le point situé au centre de la grille.

Les lignes sont-elles déformées ? Si elles le sont, notez-le sur le calendrier.

Répétez l'opération avec l'autre œil.

Il est recommandé de faire le test une fois par semaine