

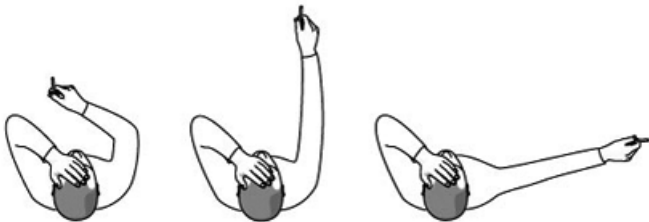


8 tests pour faire le point sur votre vue

Les tests figurant dans ces pages permettent d'identifier d'éventuelles insuffisances visuelles. Ils n'ont qu'une valeur indicative: seuls les tests réalisés professionnellement par votre opticien ou votre ophtalmologue permettent d'établir vos besoins en correction visuelle.

1 Champ visuel

Pour tester l'étendue de votre champ visuel, prenez un crayon dans la main droite et tenez-le à bout de bras devant votre visage. Occultez l'œil gauche avec votre main libre. Regardez tout droit et conservez cette direction du regard pendant que vous déplacez lentement le crayon vers la droite avec le bras tendu en décrivant un arc de cercle. Arrêtez-vous lorsque le crayon disparaît de votre champ de vision. Si votre champ visuel est normal, votre bras doit former un angle de 90° par rapport à sa position de départ. Effectuez ensuite le même mouvement de l'autre côté de votre visage jusqu'à ce que le crayon disparaisse de votre champ de vision. L'angle doit alors être légèrement inférieur à 60° , car de ce côté, le nez limite le champ de vision. Si vous avez l'impression que vous n'atteignez pas les angles indiqués, consultez un opticien ou un ophtalmologue.



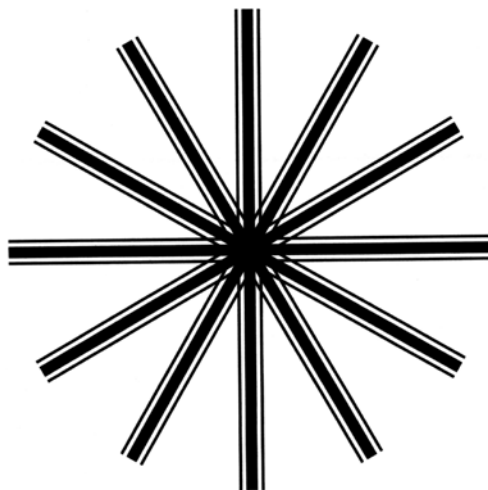
2 La presbytie

- Vous arrive-t-il d'éloigner votre téléphone portable pour lire vos SMS?
- Etes-vous capable de lire l'annuaire de téléphone à une distance de 30 cm?
- Eprenez-vous des difficultés à enfiler le fil dans une aiguille à une distance de 30 cm?
- Dans la pénombre, avez-vous de la peine à lire votre journal ou votre magazine?
- Si vous êtes myope, enlevez-vous parfois vos lunettes pour lire?

Si vous répondez oui à plus de 3 questions, nous vous recommandons d'effectuer un test de vue.

3 L'astigmatisme

Tenez ce document à environ 33 cm de vos yeux. Avec votre main, masquez alternativement un œil, puis l'autre. Comment percevez-vous cette figure? Si certaines branches sont plus sombres ou si vous ne parvenez pas bien à distinguer les trois lignes de chaque axe, vous êtes peut-être astigmate. Une consultation s'impose.



4 La myopie et l'hypermétropie



Tenez ce test à 33 cm environ de vos yeux. Cachez un œil avec la main et regardez le 0 sur fond rouge et le 0 sur fond vert. Puis faites de même avec l'autre œil. La lettre est-elle plus nette ou plus noire dans le rouge? Si oui, vous avez tendance à la myopie. Si vous la voyez mieux dans le vert, vous êtes peut-être hypermétrope.

5 L'estimation des distances

Dans la vie quotidienne, notamment au volant, une bonne estimation des distances est indispensable. Pointez votre index gauche vers le haut, à hauteur de vos yeux, puis descendez rapidement l'index de l'autre main pour venir le toucher. Si votre sens de la profondeur est correct, vous devez réussir ce test du premier coup. Sinon, prenez l'avis d'un spécialiste.



6 Vision binoculaire

Votre cerveau fusionne-t-il bien les images de vos deux yeux? Pour en être sûr, positionnez verticalement une feuille de 10 cm de haut sur la ligne entre les deux dessins puis posez votre nez dessus : vous devriez voir le poisson se rapprocher du vase. Sinon, prenez rendez-vous avec un spécialiste.



7 Vision astigmatique

Tenez ce document à environ 33 cm de vos yeux. Avec votre main, masquez alternativement un œil, puis l'autre. Comment percevez-vous cette figure? Si certaines branches sont plus sombres ou si vous ne parvenez pas bien à distinguer les trois lignes de chaque axe, vous êtes peut-être astigmatique. Une consultation s'impose.

Si, dans un ou plusieurs carrés, les barres ne vous apparaissent pas uniformément noires mais partiellement grises, il est possible que vous soyez astigmatique



8 Le daltonisme

Le test d'Ishihara permet de détecter une dyschromatopsie, appelée communément le « daltonisme ». Notre perception des couleurs se fait grâce à la présence de 3 différents types de cellules dans le fond de notre œil, chacune responsable de la vision d'une couleur : pour le rouge, le vert et le bleu. Les « daltoniens » souffrent d'une déficience partielle ou totale dans la distinction des couleurs due à un dysfonctionnement de l'un des types de cellules. Pour quelques rares personnes, ce trouble s'étend à toutes les couleurs. Elles ne perçoivent donc que des niveaux de gris.

Regardez cette mosaïque de couleurs et trouvez le chiffre qui y est caché. Si les chiffres 45 et 16 n'apparaissent pas, c'est probablement que vos yeux ont de la peine à distinguer certaines couleurs.

