

1. Tenez la grille à une distance de 30 à 40 cm.
2. Gardez vos lunettes de lecture ou vos lentilles de contact si vous en portez habituellement.
3. Couvrez votre œil droit avec un cache (la paume de votre main par exemple).
4. De l'œil gauche, fixez le point au centre de la grille.
5. En fixant ce point central, vérifiez si les lignes du quadrillage vous apparaissent droites ou ondulées, floues, ou si des portions du quadrillage sont manquantes (« blanches ») ou encore si vous constatez la présence d'une tache aveugle dans votre champ visuel.
6. Répétez le test avec l'autre œil.

