

CONSEILS POUR L'UTILISATION DES CARTES DE COULEUR (petites optotypes)

1. Observez simplement les lettres, en prenant quelques secondes pour chacune d'elles, en clignotant entre les unes et les autres. La couleur rend la mise au point plus rapide et plus élastique.
2. Utilisez une paire de couleurs complémentaires, placées l'une à côté de l'autre. Procédez de la même manière, mais en trouvant la même lettre également dans l'autre tableau. Ce n'est pas important de pouvoir voir clairement la même lettre dans les deux. Gardez simplement le même rythme, que les lettres apparaissent ou non.
3. En insérant un optotype traditionnel (noir sur blanc) entre les deux. Avec celui-ci repérez une distance à partir de laquelle vous ne pourrez pas lire les 3 ou 4 dernières lignes. Procédez ensuite comme en 2), en "ignorant" la mire centrale. Après 3 à 5 minutes, revenez pour vérifier l'optotype central, qui devrait apparaître plus net qu'avant

Autres utilisations

Vous pouvez combiner les cartes colorées avec de nombreuses autres ressources : sacs pyramidaux, anaglyphes, lunettes à grilles, cartes couleurs de Rosenbauer et bien d'autres.

Regarder les tables peut se faire de différentes manières : se balancer, danser, chanter, sur un vélo d'appartement, sauter sur un trampoline et de bien d'autres manières.

S'amuser est fondamental : la couleur aide à éveiller la curiosité et le plaisir de voir, qui sont deux puissants moteurs d'amélioration de la vision