

il faut filtrer les UV!

Paradoxe : tous les verres solaires ne filtrent pas correctement les rayons UV alors que les verres correcteurs non teintés peuvent les arrêter.

L'important quand on choisit des lunettes : s'assurer auprès de l'opticien du pouvoir filtrant des verres qui doivent :

- 1° s'opposer au passage des UV (les couper) ;
- 2° respecter les couleurs le plus fidèlement possible ;
- 3° protéger les yeux des chocs et avoir une bonne qualité optique. Au moment de choisir ses lunettes solaires, s'assurer qu'elles portent bien le marquage "CE" + la catégorie de protection de 0 à 4.

QUEL TYPE DE VERRES CHOISIR ?

Il existe plusieurs types de verres filtrants :

- les minéraux se rayent peu mais sont sensibles aux chocs
- les organiques sont légers, résistants aux chocs ; meilleur exemple les polycarbonates

Les uns et les autres peuvent être traités "à la carte" : anti reflets, photochromiques (ils foncent si la lumière augmente et inversement), colorés ou dégradés du plus foncé au plus clair, miroités, polarisants.

Quelle couleur de verres choisir ? Outre l'aspect mode et confort, chaque teinte présente une qualité particulière. Important : préférer une teinte - comme le gris voire certains marrons ou gris/vert - respectant la perception des couleurs, notamment pour la conduite automobile. Attention au bleu et au rose qui modifient la perception du rouge et du bleu.

ET LES LENTILLES DE CONTACT ?

Elles sont pour la plupart dotées d'un filtre UV. Lorsqu'elles en possèdent un, elles protègent la cornée, le cristallin et la rétine des rayons solaires mais attention aux paupières et aux conjonctives. Par forte luminosité ou en altitude, oui aux lunettes de soleil en plus des lentilles.



protégez leurs mirettes

Avant 10, 12 ans, le cristallin est encore très transparent et il laisse passer une trop forte dose d'UV.

La parade : installer son bébé sous un parasol, équiper son enfant d'une casquette et lui apprendre à porter des lunettes de soleil. En sachant que les blonds aux yeux clairs sont plus vulnérables.

Attention aux lunettes gadgets !



Marquage "CE" et pictogrammes

CATEGORIE	PICTOGRAMMES DES FABRICANTS FRANÇAIS	
		INDICATIONS D'UTILISATION
0		Lunettes solaires Confort, esthétique
1		Lunettes solaires Luminosité solaire atténuée
2		Lunettes solaires Luminosité solaire moyenne
3		Lunettes solaires Forte luminosité solaire
4		Lunettes solaires Luminosité solaire exceptionnelle Non adaptées pour la conduite automobile et les usagers de la route

PROTECTION UV ADAPTEE

UltraViolets : Attention les Yeux!



Textes : William Lemme

ASSOCIATION NATIONALE POUR L'AMELIORATION DE LA VUE
COMMUNICATION SILMO

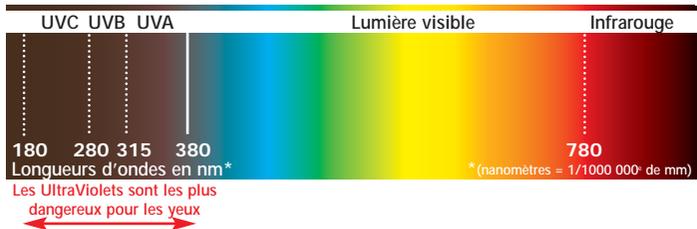
185, rue de Bercy - 75012 PARIS

ASSOCIATION
NATIONALE
POUR L'AMELIORATION
DE LA VUE
ASNAV

UV: des rayons invisibles

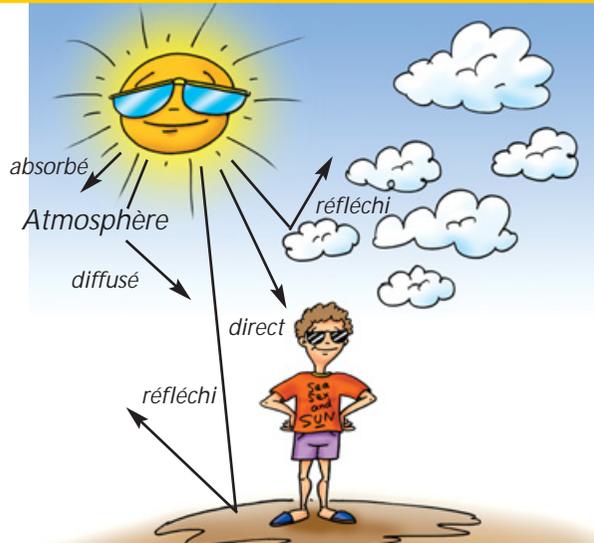
Les rayons ultraviolets font partie du rayonnement solaire invisible. Selon leur longueur d'ondes, les physiciens les classent en trois catégories : A, B, C.

- Les UV A sont les plus dangereux pour les yeux. Chez l'adulte, ils atteignent le cristallin et, chez l'enfant, ils peuvent aller jusqu'à la rétine.
- Les UV B sont absorbés par le cristallin.
- Les UV C sont presque en totalité arrêtés par l'ozone de l'atmosphère ; toutefois une petite partie atteint la cornée.



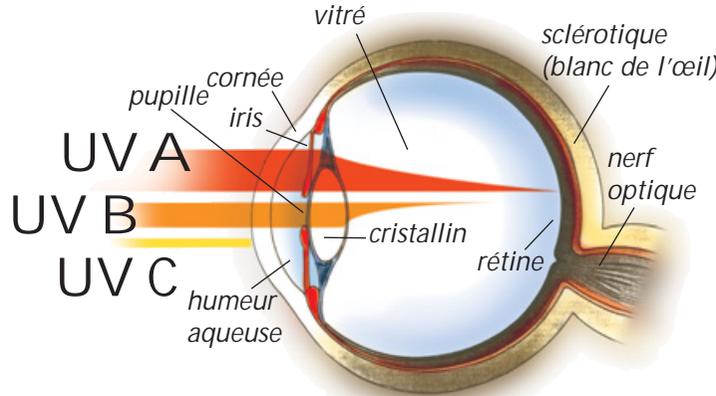
Comme tous les rayons émis par le soleil, les ultraviolets parviennent aux yeux de trois façons : directement, par diffusion ou par réflexion. Si naturellement des précautions sont prises avec les rayons directs, on est souvent moins attentif aux rayons diffusés par temps couvert ou à ceux réfléchis par l'eau, le sable, la neige, un mur blanc.

BON À SAVOIR : l'eau réfléchit 5 à 10 % des UV ; le sable, 20 % ; la neige, 85 %. Par ailleurs, en altitude, la quantité d'UV reçue augmente de 10 % tous les 1000 mètres.



Yeux et UV: des lésions dangereuses

Contrairement aux rayons infrarouges dont les effets sont immédiats (chaleur, brûlures), ceux des rayons ultraviolets s'expriment tardivement. Tout comme la peau, les yeux ont le pouvoir, en réponse aux agressions lumineuses, de renouveler leurs cellules en permanence. Cependant, comme ils disposent d'un capital soleil limité, si la dose d'UV est très importante, ce capital s'épuise trop vite rendant l'œil vulnérable. Au fur et à mesure où les UV pénètrent dans l'œil, tous les tissus peuvent être atteints.



- Les paupières sont sensibles aux coups de soleil qui, à long terme, provoqueront parfois des cancers de la peau tels le mélanome, le plus grave des cancers cutanés.
- Les muqueuses qui tapissent la face interne des paupières et le blanc de l'œil subissent une inflammation susceptible d'entraîner un épaississement disgracieux et douloureux des conjonctives.
- La cornée peut, une ou deux heures après une exposition au soleil sans protection, être victime d'ulcérations (kératites) qui, si on les ignore, risquent d'aboutir à une kératite chronique.
- Le cristallin peut également être lésé par les UV avec pour conséquences une apparition plus précoce de 5 à 10 ans de la cataracte (opacification du cristallin).
- La rétine : le fait que les cas de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) soient en augmentation est peut être favorisé par une accumulation des doses d'ultraviolets. Responsables : les sports d'hiver et d'été (ski, voile, plage) mais aussi des expositions répétées à des lumières artificielles plus fortes dont certaines contiennent des UV.

l'heure de TOUS les dangers

Doses d'UV en augmentation, fragilisation de la couche d'ozone, accroissement de la durée de vie ... nos yeux souffrent plus que jamais.

Les UV sont présents dès le lever du soleil et plus encore si le ciel est dégagé. C'est lorsque le soleil est au zénith (à midi) que la quantité d'UV est la plus importante. Attention aux façades blanches, aux immeubles miroir qui les réfléchissent. Si vous travaillez à l'extérieur, en ville ou à la campagne, ayez toujours une paire de lunettes filtrant les UV à portée de main.

Ski, ballades, alpinisme ... la quantité et la toxicité des UV grimpe avec l'altitude et davantage encore si le sol est enneigé. Le risque immédiat c'est l'ophtalmie des neiges qui atteint la cornée. Les yeux sont rouges, larmoyants, douloureux, on redoute la lumière avec une sensation de sable dans l'œil.

Pêche, voile, plage ... plus l'air est sec et plus on va vers le sud, plus les UV sont nombreux.

Dans tous les cas, si vous ne vous êtes pas bien protégé et que vous ressentez des picotements, des larmoiements, une photophobie... vous devez consulter un ophtalmologiste.

