

Protégez vos yeux du soleil !

On parle souvent des dangers du soleil sur la peau, mais on oublie d'évoquer les risques de lésions pour les yeux... Pourtant, les yeux sont fragiles. Il est essentiel de les protéger efficacement contre les UV, à plus forte raison l'été.

Les yeux, comme la peau, peuvent attraper un coup de soleil ! La raison est simple : sans protection adaptée et efficace, les rayons du soleil (UVA/UVB, infrarouges et lumière bleue) pénètrent profondément dans l'œil, provoquant des lésions plus ou moins graves. Première touchée, la cornée. Ce filtre naturel de l'œil peut être brûlé par le rayonnement : on parle alors d'*ophtalmie*. Très douloureuse, cette pathologie se manifeste par de forts picotements et une douleur intense. Généralement bénigne, elle se soigne en une semaine avec des collyres... et le noir complet ! Plus sérieux, les rayons UV peuvent atteindre le cristallin et provoquer à long terme des *cataractes précoces* (opacification du cristallin), responsables de cécité partielle ou totale. Ils peuvent également engendrer des lésions irréversibles de la rétine et augmenter le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). D'où l'intérêt de se protéger efficacement et ce, dès le plus jeune âge.



PROTÉGEZ LES YEUX DES ENFANTS !

Les yeux des enfants sont extrêmement fragiles, car leur cristallin n'est pas encore assez mature pour filtrer

correctement les rayons ultraviolets. Résultat : leur rétine reçoit beaucoup plus d'UVA et d'UVB que celle d'un adulte. Seule parade : le port de lunettes de soleil, quelle que soit l'activité, car même sous un parasol l'enfant est exposé à la réverbération. Gardez en mémoire que le sable reflète les UV à 10 %, l'eau à 20 % et la neige à 80 % ! Lunettes, donc, pour tous !

QUELLES LUNETTES ?

Oubliez les lunettes gadgets, car leurs verres peuvent être dangereux pour les yeux. En fait, une bonne paire de lunettes ne se juge pas à la couleur de ses verres, mais à leur indice de filtration. Dans le cas des lunettes achetées à la sauvette, les verres sont souvent foncés, sans filtre protecteur. Faussement protégée, la pupille se dilate, et les rayons atteignent de plein fouet la rétine. Le mieux est donc de choisir vos lunettes chez un opticien. À défaut, assurez-vous qu'elles portent la mention CE ou NF, et référez-vous à leur catégorie de protection, de 1 à 4. Privilégiez les catégories 1 et 2 pour une protection en ville ou campagne. La catégorie 3 convient aux conditions d'ensoleillement normales et la catégorie 4 est réservée aux conditions extrêmes, comme la pleine mer ou la haute montagne. Pour les plus jeunes, optez pour une monture enveloppante sur les côtés, avec des verres de grande taille. Quid des lentilles ? Elles protègent efficacement des UV mais uniquement la partie centrale de l'œil. Le blanc de l'œil reste donc exposé... et peut subir lui aussi un coup de soleil !

● Nathalie Giraudeau

Le saviez-vous ?

- **Méfiez-vous des journées couvertes**, car les UV transpercent le ciel gris !
- **Contrairement aux UV, la lumière bleue** n'est pas arrêtée par les filtres naturels de l'œil.
- **Évitez les expositions entre 11 et 15 heures**, car les UV sont plus forts à ces heures-ci.
- **Réservées aux conditions extrêmes** (mer et montagne), les lunettes de catégorie 4 sont interdites pour la conduite.
- **Plus on s'élève en altitude, plus le rayonnement UV augmente** (10 % de plus tous les 1 000 m).



Les « Dis Pourquoi » d'Eliot ?!

sur le soleil et les yeux



1) PEUT-ON ATTRAPER UN COUP DE SOLEIL AUX YEUX ?

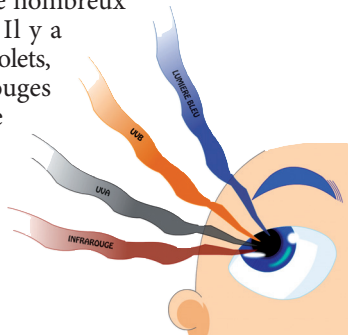


Oui, on appelle ça une ophtalmie. Comme la peau, l'œil est très sensible aux rayons du soleil. C'est pourquoi il faut absolument protéger efficacement tes yeux pour éviter de développer plus tard des maladies graves.



2) EN FAIT, QU'EST-CE QUI SE PASSE ?

Le soleil émet de nombreux rayonnements. Il y a les UV ou ultraviolets, les IR ou infrarouges et la lumière bleue. Et tous ces rayons, sans que tu t'en rendes compte, vont entrer dans ton œil et l'abîmer.



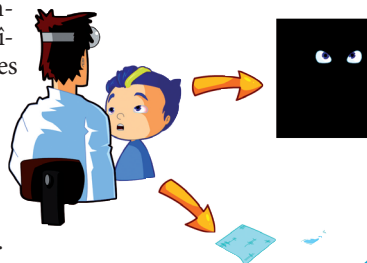
3) COMMENT ON S'EN REND COMPTE ?

Au début, tes yeux sont rouges, ils produisent des larmes, tu as l'impression d'avoir du sable dedans, tes paupières peuvent être gonflées, la lumière te gêne et plus tard tu risques d'avoir des problèmes de vue.



4) QU'EST-CE QU'IL FAUT FAIRE ?

Aller voir un ophtalmologiste, le médecin spécialiste des yeux. Pour reposer tes yeux, il va te mettre plusieurs heures dans une pièce à l'abri de la lumière. Des compresses d'eau fraîche et des gouttes seront également appliquées pour réduire les douleurs et empêcher l'infection.



5) COMMENT PROTÉGER EFFICACEMENT SES YEUX ?



Les lunettes sont la meilleure protection contre le soleil. Mais attention, ça n'est pas parce qu'elles sont foncées qu'elles te protègent ! Pour bien filtrer les UV, les lunettes doivent être au moins de catégorie 3 avec le logo CE. Et chez les enfants, elles sont d'autant plus importantes que les yeux n'ont pas encore développé tous leurs mécanismes de défense.



6) POURQUOI LE SOLEIL EST PLUS DANGEREUX EN MONTAGNE OU AU BORD DE L'EAU ?



En plus des rayons directs du soleil, la neige et l'eau agissent comme des miroirs et renvoient sur toi davantage de rayons dangereux pour ton œil. Dans ces zones géographiques, il convient donc de renforcer le niveau de protection des yeux et de la peau.