

LUNETTES DE SOLEIL Bien plus qu'un simple accessoire

Les personnes qui, pour des raisons professionnelles, sportives ou autres, sont souvent dehors devraient impérativement porter des lunettes de soleil. Car les rayons UV peuvent provoquer des lésions irréversibles aux yeux.

De nos jours, la plupart des gens veillent à protéger leur peau des rayons UV durant les vacances ou les loisirs en plein air. Mais ils oublient de protéger leurs yeux. Lesquels sont aussi sensibles que la peau aux UV et peuvent aussi subir des lésions irréversibles. En effet, les yeux réagissent très vivement aux rayonnements ayant une longueur d'onde plus courte que celle de la lumière visible, en particulier le rayonnement ultraviolet. «Ce sont surtout les UVA qui posent problème; on les soupçonne de jouer un rôle dans l'apparition et l'évolution de différentes maladies oculaires», explique le PD Dr **Marcel Menke**, médecin-chef à la clinique universitaire d'ophtalmologie de l'hôpital de l'Île, à Berne. Des expositions excessives aux UV peuvent provoquer une sécheresse oculaire et des lésions de la cornée, en particulier de l'épithélium cornéen. Les rayonnements peuvent aussi accélérer l'évolution de la cataracte et de la dégénérescence de la cornée (notamment la DMLA, dégénérescence maculaire liée à l'âge).

«Au pire, ils peuvent même être à l'origine d'une cécité soudaine», prévient l'ophtalmologue. Ou de certaines tumeurs oculaires.

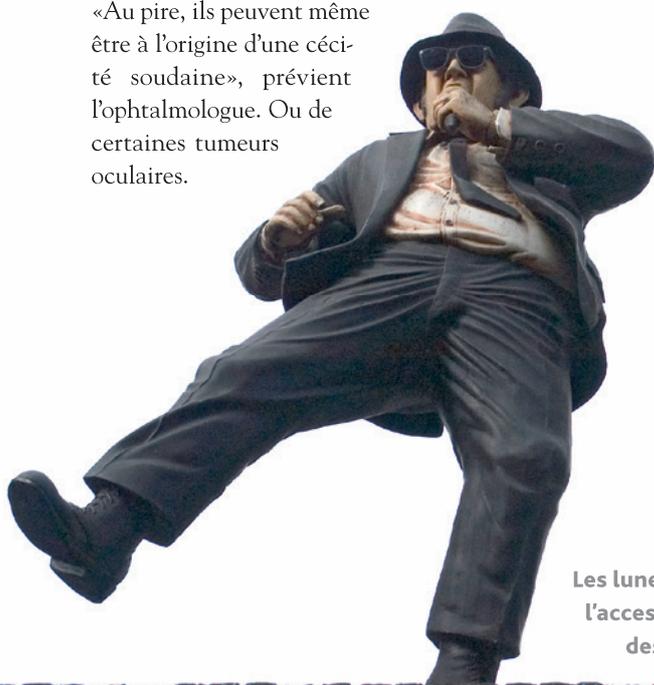
Soleil et eau

Sur l'eau, l'œil est encore plus exposé car il ne subit pas seulement le rayonnement direct mais aussi le rayonnement indirect, réfléchi par la surface de l'eau. «Comme on suppose que les rayons UV ne sont pas seulement néfastes sur le moment mais qu'ils ont un effet cumulatif, il faudrait protéger les enfants dès leur plus jeune âge», explique Marcel Menke. Les lunettes de soleil ne protègent pas seulement les yeux des effets néfastes des rayons UV. Elles sont aussi, pour bien des gens, un accessoire de mode très prisé. Ceci dit, rappelons qu'il n'existe pas de lunettes de soleil universelles. Les lunettes qui offrent une protection optimale en altitude (ski, escalade, etc.) peuvent être dangereuses en voiture (trajets en forêt ou en zone ombragée). Certes, les pupilles peuvent s'adapter aux variations de la luminosité. Mais si l'environnement est vraiment trop lumineux, l'œil finit par être ébloui. Des filtres, dont l'indice varie selon la teinte des verres,

permettent de diminuer la luminosité au niveau des yeux. Mais attention, prévient l'ophtalmologue: «La couleur des verres ne renseigne pas automatiquement sur le degré de la protection UV, car les verres teintés atténuent uniquement la lumière visible pour les yeux et la luminosité.»

L'indice de filtration

L'indice de filtration des verres comprend cinq catégories (0 à 4). «En général, les lunettes des catégories 2 à 3 sont suffisantes. Dans les situations extrêmes, comme sur un glacier, on portera plutôt des lunettes de catégorie 4», explique Marcel Menke. Pour la conduite automobile, il convient de ne pas choisir des lunettes trop teintées (catégories 1 à 3) pour bien reconnaître les couleurs des panneaux de signalisation routière. Notre interlocuteur recommande en outre de «contrôler que le sigle de la norme CE figure bien à l'intérieur de la monture au moment de l'achat. Car seules ces lunettes correspondent aux critères de sécurité de l'UE et offrent une protection optimale pour les yeux.»



Les lunettes de soleil étaient l'accessoire emblématique des Blues Brothers.

Lunettes avec protection latérale

L'indice de filtration des UV n'est pas le seul facteur important, il faut aussi tenir compte de la grandeur et de la couleur des verres. Des petites lunettes rondes peuvent certes être très élégantes, mais elles n'offrent pas une protection complète puisque les rayons UV peuvent atteindre les yeux par les côtés et surtout par le haut. «L'idéal, ce sont les verres qui montent jusqu'aux sourcils et s'étendent au moins jusqu'aux bords du visage», explique le médecin. Les lunettes avec protection latérale offrent une protection optimale contre les rayonnements. Elles présentent cependant le désavantage de réduire le champ de vision périphérique, ce qui peut justement poser problème sur les pistes de ski, lors d'escalades ou de randonnées en montagne ou dans certaines disciplines sportives aquatiques.

Lentilles de contact: un vraie protection?

La quantité de rayons UV filtrée par des verres correcteurs dépend du type de

verres choisis et de leur revêtement. Il convient donc de faire contrôler ses verres chez un opticien. «Les porteurs de lentilles de contact devraient toujours porter des lunettes de soleil car la plupart des lentilles n'offrent pas de protection UV, ou alors très symbolique, et ne recouvrent qu'une petite partie de l'œil», souligne Marcel Menke. «De plus, les lentilles de contact n'empêchent pas d'être ébloui.»

Text: Silvia Stähli / trad: cs

Photo: panthermedia.net

En savoir plus:



vitagate.ch/fr/troubles_courants/secheresse_oculaire

Tout ce que vous pouvez faire pour soulager vos yeux rougis et irrités.

vitagate.ch – Un clic quotidien pour votre santé!

Sécheresse oculaire

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



L'euphrase pour soulager les yeux

Lorsque les yeux sont exposés à de forts rayonnements UV, ils se mettent à brûler, à rougir, à gonfler et la vision devient trouble. «L'écoulement de larmes n'est pas typique, mais les yeux essaient de compenser les défaillances des paupières en augmentant la production de sécrétions liquides», explique Barbara Kummer, de la droguerie de la Migros, à Granges. «Un léger massage des bords supérieurs et inférieurs de l'orbite oculaire permet de stimuler l'activité des glandes lacrymales et donc d'augmenter le volume de leurs sécrétions.» En cas d'irritation, la droguiste conseille les compresses ou les gouttes à l'euphrase. Les collyres de synthèse permettent de réhydrater la surface de l'œil et favorisent donc la régénération de la conjonctive. «Le dexpanthénol est un autre principe actif très utile en cas d'irritation», précise la droguiste.

Produits de la droguerie

ANNONCE

Peaux grasses et à problèmes

Les extraits de menthe et de bardane bio du Fluide lissant de Lavera procurent une hydratation optimale à la peau. Sa composition bien tolérée par la peau, à base de minéraux et de zinc, éclaircit le teint, resserre les pores et affine le grain de peau sans aggraver l'épiderme. Découvrez le secret d'un teint frais et mat – 100 % naturel!

Fluide lissant Lavera



Neutralisez le pollen, avec Prevalin

Vous connaissez cette sensation, lorsque les symptômes du rhume des foins sont prêts à exploser. Le spray au micro-gel Prevalin™ est une solution innovante et bien tolérée pour diminuer les symptômes du rhume des foins. Prevalin™ neutralise le pollen avant l'explosion totale des symptômes.

Spray au micro-gel Prevalin™



Aide à la digestion

Ingwersan® contient du gingembre, du cumin, de la racine de raifort, de la menthe poivrée, de la poudre d'ananas et de la vitamine C. Ingwersan® soulage les problèmes de digestion tels que ballonnements, sensations de satiété, brûlures d'estomac et crampes. Boîte de 150 comprimés.

Ingwersan®



*Demandez conseil à votre droguiste et lisez la notice d'emballage.

Les produits de cette page sont présentés par des annonceurs. La responsabilité des textes n'incombe pas à la rédaction.