



## LES LUNETTES DE SOLEIL

### Enjeu

Il est important de protéger vos yeux contre les effets néfastes du soleil. Pour la plupart des gens, des lunettes de soleil bon marché font très bien l'affaire.

### Contexte

Le soleil produit différentes sortes de lumière. Les plus susceptibles d'endommager l'œil sont :

- le rayonnement ultraviolet, invisible et comme appelle souvent rayons UV ;
- la lumière vive ou intense;
- la lumière bleue.

### Rayons UV et la lumière bleue

Les rayons UV contiennent plus d'énergie que les rayons lumineux visibles, donc l'œil est plus susceptible d'être endommagé par l'absorption du rayonnement UV que par l'absorption de tout autre sorte de lumière. Deux types de rayons UV atteignent la surface de la terre, soit les rayons UVA et les rayons UVB. Ils peuvent favoriser ou accélérer la progression de plusieurs maladies ayant des effets sur l'œil ou les tissus conjonctifs. Les UVB sont aussi responsables du cancer de la peau. La plupart des dommages oculaires causés par les UVB et les UVA se produisent sur une longue période et sont irréversibles. Enfin, certaines personnes sont plus sensibles que d'autres au rayonnement ultraviolet.

La lumière bleue est une lumière visible dans la bande bleue du spectre. La lumière bleue est notamment responsable de l'éblouissement causé par les reflets de la neige ou de l'eau. L'œil exposé à la lumière bleue ne peut pas voir clairement. Certains scientifiques croient qu'une exposition régulière à la lumière bleue, pendant des années, peut accélérer le vieillissement de la rétine et accroître les risques de cécité chez certaines personnes âgées de plus de 60 ans.

### Comment la lumière peut-elle endommager les yeux ?

La lumière est une forme d'énergie. Lorsque les yeux absorbent la lumière, le processus dégage de la chaleur ou entraîne des réactions chimiques dans les tissus oculaires. Ces réactions peuvent causer des dommages permanents lorsque la capacité naturelle de l'œil de se régénérer est fortement sollicitée.

Les diverses parties de l'œil absorbent des lumières et des rayons UV différents :

- la membrane externe de l'œil (cornée et conjonctive) absorbe les UVB ;
- le cristallin absorbe surtout les UVA ;
- la rétine (membrane sensible à la lumière située à l'arrière de l'œil) absorbe la lumière visible.

Si les yeux sont surexposés au rayonnement ultraviolet, la partie frontale de l'œil peut être endommagée.



Si la lumière visible est trop vive ou intense, ou si on regarde directement le soleil, même brièvement, cela peut endommager la rétine et entraîner une perte de vision permanente.

L'action du rayonnement UV, combinée à celle du vent et de l'assèchement des yeux, peut entraîner la cécité des neiges, un état temporaire mais très désagréable. Certaines études indiquent qu'une exposition journalière étalée sur de nombreuses années aux rayons UV émanant d'un soleil intense peut augmenter le risque de cataracte. La cataracte est une opacification graduelle du cristallin de l'œil.

## Réduire les risques

Le port de lunettes de soleil est tout à fait justifié. Des lunettes bien choisies protégeront vos yeux contre les effets néfastes des rayons UV, de la lumière intense et de la lumière bleue. D'autres facteurs entrent en ligne de compte : par exemple, si vous conduisez sous un soleil intense, vous vous sentirez plus en sécurité avec des lunettes de soleil, car elles réduisent l'éblouissement et améliorent les contrastes.

Un chapeau à large bord ou une visière peut aider à protéger vos yeux lorsque vous vous trouvez à l'extérieur, de même que la fait d'éviter toute exposition solaire intense, particulièrement l'été, entre 11 h et 16 h, lorsque les rayons solaires sont les plus dommageables.

## Le choix de lunettes de soleil

Choisissez des lunettes dont les verres sont assez foncés pour vous protéger d'une lumière intense, mais pas assez gêner votre vision. Si vous passez beaucoup de temps en situation d'éblouissement, par exemple sur l'eau ou la neige, vous devriez porter des lunettes de soleil qui bloquent la lumière bleue. Les lentilles avec une teinte grise, légèrement brune ou verte, d'intensité moyenne à foncée, vous protégeront contre la lumière bleue.

La plupart des lentilles sont en plastique. Plus résistant que le verre, le plastique se brise moins facilement. Si vous achetez des lentilles de plastique, assurez-vous qu'elles sont enduites d'un revêtement résistant aux égratignures et qu'elles ne causent pas de distorsion. Essayez-les et regardez quelque chose de rectangulaire, par exemple les carreaux du plancher. Si les lignes demeurent droites lorsque vous bougez la tête de haut en bas, et de gauche à droite, la distorsion est négligeable.

Les lunettes de soleil sont munies de divers types de lentilles pour répondre à divers besoins :

- les lentilles ordinaires réduisent l'intensité de toutes les lumières de manière uniforme ;
- les lentilles polarisantes sont conçues pour réduire l'éblouissement dû à la réflexion, ce qui veut dire qu'elles sont appropriées pour la conduite automobile et pour les

activités en plein air dans la neige et sur l'eau ;

- les lentilles photochromiques réagissent à l'intensité des rayons UV, elles deviennent plus foncées à l'extérieur et moins foncées à l'intérieur. Si vous les utilisez pour conduire, choisissez-les passablement foncées ;
- les lentilles miroirs réfléchissent totalement ou partiellement la lumière au lieu de l'absorber. Elles n'offrent aucun avantage particulier, car le revêtement métallique s'égratigne facilement. Il est donc préférable de choisir des lentilles dont le revêtement résiste aux égratignures.

## Normes relatives à la protection contre les rayons UV

On ne peut fier au prix, à la couleur ou à l'opacité des lentilles pour déterminer le niveau de protection UV qu'offrent les lunettes. Recherchez une étiquette qui indique le type et le niveau de protection offerte. Les fabricants se conforment volontairement aux normes d'étiquetage de l'industrie. Les lunettes de soleil conformes à ces normes se classent en trois catégories :

- les lunettes de soleil esthétiques ont des lentilles légèrement teintées et sont recommandées pour les endroits où le soleil n'est pas tellement fort. Elles bloquent entre 0 et 60 % de la lumière visible et des UVA, et entre 87,5 et 95 % des UVB. Elles ne sont pas



recommandées pour conduire au soleil ;

- les lunettes de soleil tout usage bloquent entre 60 et 92 % de la lumière visible et des UVA, et entre 95 et 99 % des UVB. Elles sont appropriées pour la conduite automobile et sont recommandées les jours où la lumière brutale du soleil oblige à cligner des yeux ;
- les lunettes de soleil à usage particulier bloquent jusqu'à 97 % de la lumière visible et jusqu'à 98,5 % des UVA. Elles bloquent au moins 99 % des UVB. Elles sont appropriées pour l'exposition prolongée en plein soleil et ne sont pas recommandées pour la conduite.

## Rôle de Santé Canada

Santé Canada a pour mission d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé et favorise de ce fait les efforts pour sensibiliser le public à la protection solaire et aux effets néfastes des rayons UV.

## Pour en savoir plus...

Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation

Santé Canada  
775, chemin Brookfield  
Ottawa (Ontario) K1A 1C1  
Téléphone : 613-954-6699  
Courriel :  
ccrpb-pcrpcc@hc-sc.gc.ca

Vous pouvez également consulter les sites Web suivants :

Site Web de Santé Canada sur le rayonnement ultraviolet :  
[www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index_f.html)

Cette page contient des liens vers de nombreuses ressources utiles, dont le Guide des parents – Protection solaire et Les bébés, les enfants et la prudence au soleil.

Programme de l'indice UV pour la sensibilisation aux effets du soleil de Santé Canada :  
[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/sports/sun-sol/uvprog/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/sports/sun-sol/uvprog/index_f.html)

Plaisirs d'été en toute sécurité de Santé Canada :  
[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/season-saison/summer-ete/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/season-saison/summer-ete/index_f.html)

Les articles de Votre santé et vous sur la protection solaire :  
[www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/alpha\\_f.html#s](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/alpha_f.html#s)

Bibliothèque sur la santé de l'oeil de l'Association canadienne des optométristes :  
[http://www.opto.ca/fr/public/04\\_eye\\_info/04\\_02\\_eye\\_health\\_library.asp](http://www.opto.ca/fr/public/04_eye_info/04_02_eye_health_library.asp)

Le site Votre santé et vous propose d'autres articles pertinents :  
[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez également composer sans frais le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245\* pour les malentendants.