

Soleil, vent et eau: un stress pour vos yeux

En été, il est essentiel de protéger vos yeux d'un ensoleillement excessif, et tout particulièrement des rayons UV.



TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Nous sommes conscients qu'il faut protéger notre peau d'une exposition excessive aux rayons UV. Nous savons quel produit acheter avec quel indice de protection solaire (IPS) et comment l'appliquer.

Pourtant, la protection des yeux est souvent négligée. Tout au plus, on met des lunettes de soleil aux verres foncés lorsque la lumière éblouit à la plage ou à la montagne. Bien que cela réduise l'éblouissement et rende la vision plus confortable, il n'est pas garanti que des lunettes teintées foncées protègent

aussi contre les rayons UV. En effet, l'intensité de la teinte d'un verre de lunettes n'est pas une mesure de sa protection contre les rayons UV. De plus, la paire de lunettes «tendance» achetée pour trois fois rien il y a des années sur votre lieu de vacances est probablement plus esthétique que protectrice.

L'importance de la protection UV

Les rayons UV peuvent endommager la cornée de l'œil et provoquer une «ophtalmie des neiges», avec des symptômes tels que de fortes douleurs oculaires, une sensation de corps étranger et une sensibilité extrême à la lumière. À long terme, les dommages causés par les rayons UV peuvent inclure des conjonctivites, des lésions de la cornée ou un risque accru de cataracte. Il est donc impératif de protéger vos yeux des rayons UV lors de vos activités en plein air. C'est particulièrement crucial pour les enfants, car le cristallin de leurs yeux est encore très clair et laisse passer les rayons UV presque «sans filtre» jusqu'à la rétine.

Pour les séjours à la montagne ou à la plage, les lunettes de catégorie de filtre 3 sont recommandées. Elles absorbent 82 à 92 % de la lumière. Un sigle CE sur la face interne de la branche garantit une protection contre les rayons UV jusqu'à une longueur d'onde de 380 nanomètres. Les lunettes filtrant tous les rayons UV jusqu'à une longueur d'onde de 400 nanomètres sont reconnaissables à l'inscription «UV400» ou «100 % protection UV». On trouve des lunettes de soleil avec protection «UV400» dans toutes les gammes de prix, y compris pour les en-

Un contrôle régulier chez l'ophtalmologue

Il est utile de faire examiner ses yeux par un ophtalmologue - régulièrement, et pas seulement lorsqu'une nouvelle ordonnance de lunettes devient nécessaire avec l'âge. En effet, toutes les modifications pathologiques ne sont pas perçues immédiatement. Une pression intraoculaire élevée (glaucome), par exemple, est indolore et se développe lentement. Elle peut être détectée et traitée précocement au cabinet d'ophtalmologie.

Il est donc d'autant plus important de faire clarifier toute perception visuelle inhabituelle. Certaines doivent être traitées le plus rapidement possible, tandis que d'autres, comme les mouches volantes, sont bénignes et sans danger. D'autres encore sont temporaires, comme le scintillement dans le champ visuel lors d'une migraine ophtalmique.



Jürg Lendenmann

est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il travaille depuis 2001 comme rédacteur pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

fants. Comme le rayonnement UV est fortement diffus, il convient de privilégier des lunettes avec de grands verres (et éventuellement une protection latérale). N'hésitez pas à demander conseil dans votre magasin d'optique spécialisé.

Sécheresse et stress

L'eau de mer, l'eau chlorée et le sable ne sont pas les seuls éléments à pouvoir irriter les yeux en été. D'autres facteurs peuvent mener à ce que l'on appelle les «yeux secs»: le courant d'air en conduisant, les espaces climatisés, les ventilateurs, l'air sec et le vent sur le lieu de vacances, l'évaporation plus importante du liquide lacrymal due aux températures élevées, ainsi qu'une vision sollicitée avec un clignement des yeux réduit. L'idéal est de boire suffisam-



Les yeux des enfants sont particulièrement sensibles aux rayons UV.

ment et de s'accorder des pauses ciblées pour détendre les yeux – tout comme cela est recommandé lors d'un travail prolongé devant un écran:

- > Une méthode appréciée est le palming: frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Couvrez ensuite vos yeux avec vos mains.
- > Vous pouvez aussi détendre vos yeux avec la règle du 20-20-20: toutes les 20 minutes, regardez pendant 20 secondes un objet situé à 20 pieds (environ 6 mètres) ou plus.

Vous pouvez soulager les yeux irrités et secs avec de l'humidité sous forme de gouttes, de sprays ou de pommades. Il existe une multitude de produits. Laissez-vous conseiller dans votre pharmacie.

Tout comme il existe des produits de soin spécifiques pour la peau des mains, du visage et du corps durant l'été, on trouve aussi des produits adaptés aux exigences de la saison chaude pour les yeux, tels que des crèmes, des sérums, des concentrés, des masques et des patches. <

Vous trouverez ici la fiche d'information sur les lunettes de soleil pour usage quotidien:

www.bag.admin.ch/dam/fr/sd-web/SRRA-pHbch8q/faktenblatt-sonnenbrillen.pdf

