



Association pour l'amélioration de la Vue

AsnaV

Notre "ami" le soleil

Alors que chacun aspire à retrouver les terrasses ou les grands espaces ensoleillés, il est temps, pour les professionnels de la santé visuelle, de s'approprier les messages de prévention pour alerter la population sur les effets nocifs du soleil sur les yeux. L'AsnaV n'a de cesse, dans ses communications, de prôner l'achat chez l'opticien, le seul qui peut, à la fois, garantir la qualité des lunettes solaires, par la traçabilité de ses fournisseurs, et apporter conseils et recommandations d'usage par sa qualification de professionnel de santé.

Des conseils simples mais un message complexe !

Depuis plusieurs années, tous les professionnels de la vue ont intégré l'information sur les dangers des UV dans leurs conseils de prévention et l'accompagnement de l'achat de lunettes solaires.

Cependant, un certain nombre de français négligent encore ces recommandations et placent la qualité de protection contre les UV comme critère de choix annexe comme constaté dans les derniers Baromètres de la santé visuelle.

Il est vrai que persistent quelques incompréhensions, tant du côté du public que des journalistes de la presse généraliste qui ont tendance à confondre **lumière visible et UV, protection contre l'éblouissement et filtration des UV, rayonnements directs et réverbération...**

De plus, la communication développée autour des risques liés aux sources de lumière artificielle (écrans, éclairage par LED...) depuis quelques années a eu pour conséquence d'éteindre les alertes sur les dangers du soleil. Ajouté à cela que ces principes de prévention n'ont d'effet qu'à très long terme, le message en devient d'autant plus inaudible.

Lunettes de soleil des enfants, à bas les idées reçues !

Beaucoup de parents éprouvent encore des réticences à investir dans l'achat de lunettes de soleil de bonne qualité pour leurs enfants, bien souvent pour de mauvaises raisons, par exemple :

NON, les lunettes de soleil de qualité pour les enfants ne sont pas beaucoup plus chères que certains modèles "gadget" vendus comme accessoire de plage !

NON, les enfants ne vont pas les casser, les perdre ou ne pas vouloir les porter, raisons avancées par certains parents. Si les lunettes sont parfaitement adaptées à la morphologie de l'enfant ou du bébé, si elles sont légères, sécurisées par le port d'un cordon, s'il voit ses parents ou d'autres enfants en

porter, s'il est ébloui lorsqu'il joue sur la plage, il comprendra très vite combien elles lui sont nécessaires et confortables.

En revanche, il est important de leur rappeler que :

OUI, les yeux de tous les enfants sont fragiles, y compris ceux qui ont les yeux foncés. Jusqu'à l'âge de 10 à 12 ans, le cristallin est totalement transparent et laisse passer de très fortes doses d'ultraviolets. Au fil du temps, il perd de sa souplesse et s'opacifie, ce qui provoque, à terme, la presbytie et la cataracte.

OUI, faire porter des lunettes teintées sans filtre UV aux enfants est plus risqué que l'absence de protection puisque sous l'effet de la teinte, la pupille va se dilater et c'est alors, pour les rayons nocifs, la porte grande ouverte vers la rétine.



Soleil de printemps, la protection c'est maintenant !*



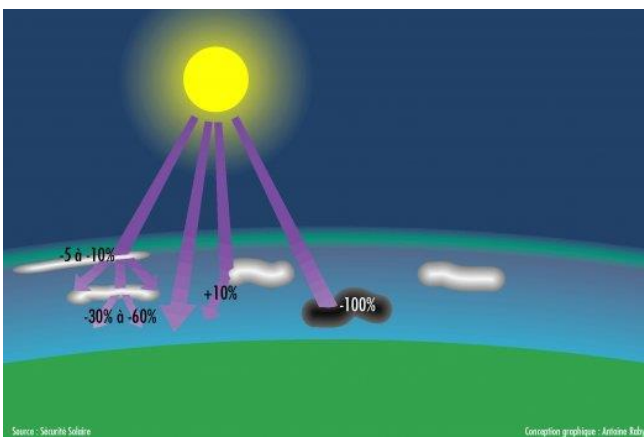
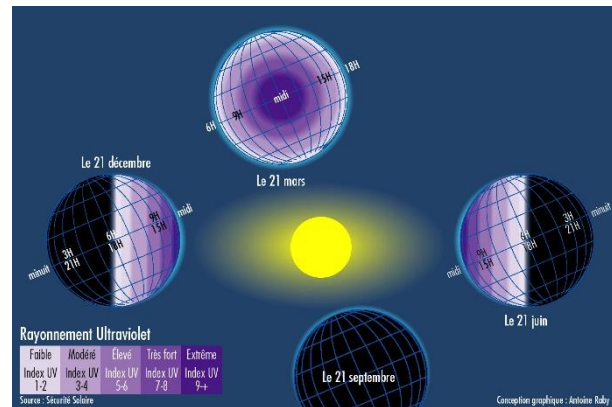
Tout le monde, ou presque, a le réflexe de se protéger du soleil en été, voire en hiver à la montagne, mais combien imagine que le soleil est plus dangereux au printemps ? En avril et en mai, le soleil poursuit son ascension jusqu'au 21 juin où il est au plus haut. C'est alors le solstice d'été qui correspond au jour où l'hémisphère nord est le plus exposé aux rayons UV, les plus nocifs.

L'intensité du rayonnement UV reçu dépend de la hauteur du soleil dans le ciel qui détermine l'angle des rayons du soleil avec la surface de la terre et donc la longueur du trajet dans l'atmosphère effectué par les rayons. Ainsi, le 21 juin, le soleil est à la verticale

du Tropique Nord. La terre oriente son hémisphère Nord vers le Soleil, les journées y sont longues (jusqu'à six mois au pôle), c'est l'été.

Au niveau de la mer et à midi heure solaire, 14 h 00 en France, l'Index UV atteint les niveaux 7/8 très fort à une latitude de 45° (Sud de la France), 9/10 extrême à 35° (Sud Espagne, Maroc, Tunisie...).

Lorsque le soleil est haut dans le ciel (ombre courte), le trajet des rayons dans l'atmosphère est court et les UV sont peu filtrés. L'Index UV dépasse 10 au niveau de la mer... La couche d'ozone et l'ensemble de l'atmosphère joue le rôle d'un bouclier protecteur contre les radiations les plus dangereuses émises par le soleil. Elles arrêtent la totalité des rayons de longueur d'onde très courte (rayons bêta, gamma, UVC), et filtrent une grande partie du rayonnement ultraviolet A et B.



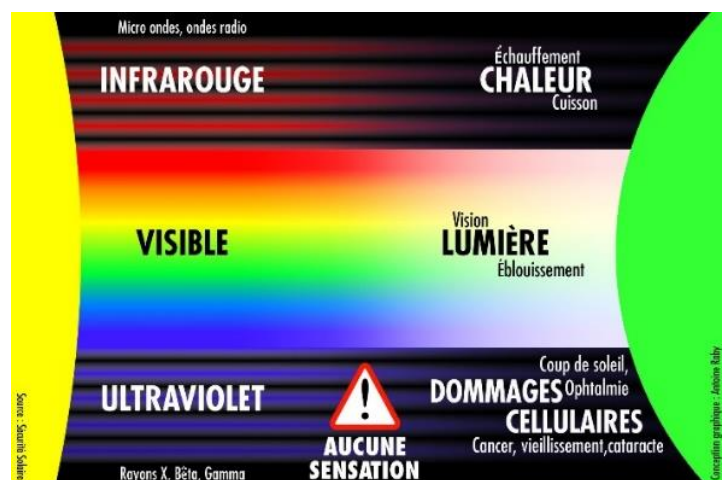
Les nuages, faux protecteurs

Les différents types de nuages ne filtrent pas tous de la même manière. Un voile nuageux d'altitude, n'arrête que 5 à 10 % des UV. Ils donnent une fausse impression de sécurité car la température et la luminosité diminuent plus fortement. Autre danger, le rayonnement UV augmente par la réverbération sur les nuages blancs épars.

Une couche nuageuse d'altitude moyenne arrête 30 à 70 % des UV. Seuls les gros nuages sombres, de basse altitude stoppent la totalité des UV.

Les Ultraviolets, invisibles et non calorifiques, sont classés en 3 catégories :

- Les UVC très dangereux mais totalement absorbés par la couche d'ozone.
- Les UVB partiellement arrêtés par la couche d'ozone, ils peuvent notamment provoquer des cancers de la peau et accélérer le vieillissement des tissus (peau, cristallin)...
- Les UVA, moins filtrés que les UVB, sont également cancérigènes...



* Source et illustrations Sécurité Solaire