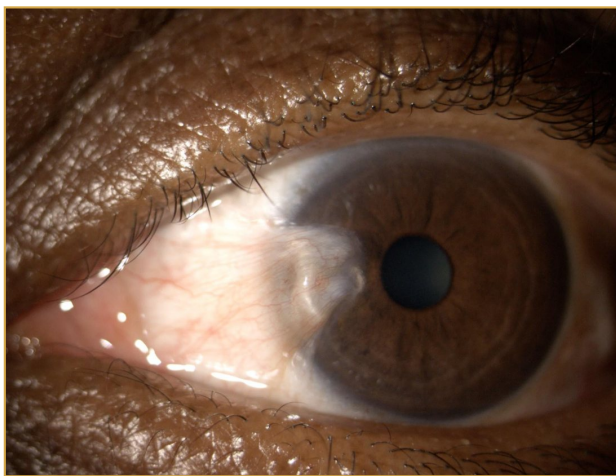


Protéger ses yeux du soleil

Guide patient — pourquoi et comment bien choisir sa protection solaire

■ POURQUOI PROTÉGER SES YEUX DU SOLEIL

La cornée et le cristallin absorbent les rayons **ultraviolets** (UV). À court terme, une exposition intense (plage, mer, neige, soudure) peut provoquer une **photokératite** : un véritable « coup de soleil » de la cornée, avec douleur, larmoiement et forte gêne à la lumière apparaissant 6 à 12 heures après l'exposition. À long terme, les UV cumulés favorisent le **ptérygion** (excroissance de conjonctive sur la cornée), la **cataracte** et participent au vieillissement de la rétine. Selon l'OMS, jusqu'à environ 10 % des cataractes responsables de cécité dans le monde seraient liées aux UV — donc en partie évitables.



Ptérygion : excroissance de conjonctive qui gagne la cornée, favorisée par l'exposition solaire cumulée. Une bonne protection UV aide à prévenir sa survenue.

■ BIEN CHOISIR SES LUNETTES DE SOLEIL

● Vérifier la mention « UV400 » ou « 100 % UV »

C'est le **filtre** qui protège, pas la teinte du verre. Des verres foncés SANS filtre UV sont même dangereux : ils dilatent la pupille et laissent entrer davantage d'UV — pire que pas de lunettes du tout.

● Adapter la catégorie à l'environnement

Catégorie 3 pour l'été courant, catégorie 4 en haute montagne et en pleine mer (la catégorie 4 est interdite à la conduite). Plus l'environnement réfléchit la lumière (neige, eau, sable), plus l'indice doit être élevé.

● Choisir une monture couvrante

Des montures enveloppantes bloquent aussi les UV qui arrivent par les côtés.

● Protéger particulièrement les enfants

Le cristallin de l'enfant filtre moins bien les UV que celui de l'adulte : lunettes solaires adaptées + chapeau à bord large dès les premières sorties au soleil.

● Ne pas se limiter à l'été

Les UV traversent les nuages et se réfléchissent sur les surfaces claires. Gardez le réflexe lunettes + chapeau au ski, en bateau et en milieu de journée, toute l'année.

Consultez si

- ! Douleur oculaire et gêne intense à la lumière au retour d'une journée très ensoleillée (plage, ski).
- ! Rougeur persistante et sensation de sable qui durent plus de 24 heures.
- ! Une petite « peau » qui avance progressivement sur la cornée (ptérygion), à faire surveiller.

Source : Lucas R. et al., *Int J Epidemiol* 2008 (OMS) — DOI 10.1093/ije/dyn017

Source : Modenese A. et al., *Int J Environ Res Public Health* 2018 — DOI 10.3390/ijerph15102063