



# UNE PROTECTION SOLAIRE ADÉQUATE POUR MES YEUX !

Nous sommes tous les jours exposés aux rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil. La peau n'est pas le seul organe vulnérable à ces rayons. L'œil est également très fragile aux rayons UV du soleil et la protection solaire de nos yeux est trop souvent négligée dans notre quotidien.

## Effets nocifs des UV sur les différentes parties de l'œil

- **Les paupières** : régions sensibles aux coup de soleil et apparition de cancers cutanés et de mélanomes.
- **La cornée et la conjonctive** : plus forte prévalence de ptérygion ou pinguécula (petites bosses jaunâtres sur la conjonctive).
- **Le cristallin** : apparition plus précoce des cataractes.
- **La rétine** : plus à risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

## Faire un bon choix de lunettes solaires

- **S'assurer que les verres bloquent 100% des rayons UV.** Évitez les lunettes gadgets ! La teinte des verres empêche l'éblouissement sans forcément filtrer les rayons UV nocifs pour vos yeux. Il faut donc choisir des verres de bonne qualité afin de bloquer adéquatement les rayons UV.
- **Choisir une monture couvrante** afin de minimiser l'arrivée des rayons UV à l'œil à l'extérieur du cadre de la monture. Rien de mieux que de s'adresser à un opticien ou optométriste afin d'être bien conseillé. Leurs compétences permettront un choix judicieux de lunettes solaires répondant à vos besoins.



## À son mode de vie sa lunette solaire !

- Plusieurs couleurs de teintes pour les verres sont disponibles : le gris altère peu la perception des couleurs. Le brun donne une bonne perception de la luminosité. Le vert réduit l'éblouissement. Le jaune-oranger rehausse les contrastes.

- Les verres polarisés absorbent les rayons en provenance de surfaces réfléchissantes telles que l'eau, la neige et l'asphalte. Ce type de verres diminue donc l'éblouissement et améliore la qualité de vision lors de vos activités quotidiennes telles la conduite automobile, le sport, la pêche, etc.
- Les verres photochromiques de type transition sont des verres correcteurs ayant la propriété de se teinter en fonction de la quantité d'UV à laquelle ils sont soumis. Ainsi, quand l'exposition aux UV disparaît, les verres retrouvent leur état clair. Sachez que ces verres teintent peu dans la voiture puisque le pare-brise bloque déjà une bonne partie des rayons UV.

## Sans oublier les loisirs !

Plusieurs types de montures solaires spécialisées sont disponibles dans les salons d'optique afin d'augmenter le confort visuel dans nos loisirs. Des lunettes solaires pour la moto, le ski, le vélo et le golf, etc. Et oui, des lunettes solaires de spécialité dans lesquelles il est possible d'y insérer la prescription, la teinte de verre désirée, et un verre polarisé.

## Les UV et les verres de contact

Il existe maintenant plusieurs marques de lentilles cornéennes jetables munies d'une protection UV. Par contre, le port d'une lunette solaire est tout de même conseillé afin de protéger la peau au pourtour des yeux et les paupières !

## Protection solaire chez les enfants

Les yeux des enfants sont plus perméables aux rayons UV que ceux des adultes. Avant l'âge de 25 ans, le cristallin laisse passer une plus grande quantité de UV à la rétine. N'oublions pas de protéger les yeux de nos enfants !

Les 3 associés propriétaires — Dre Marianne Lemay optométriste, Martin Breton opticien d'ordonnances et Dre Fanny Jolin optométriste



les **AUDACYEUX**  
clinique visuelle

737, boul. Vachon Nord  
Sainte-Marie, Qc G6E 1M3

418 387-5889 • lesAudacYeux.com