



Notre mode de vie et le vieillissement de la population augmentent l'exposition de nos yeux aux rayonnements solaires. Certes, les effets ne sont pas immédiats, mais ils accélèrent le vieillissement de l'œil. Ainsi, les risques, notamment de cataracte, se manifestent plus tôt pour les yeux qui ont pris trop de soleil. Ce qu'il faut savoir pour bien protéger nos prunelles.



Lunettes de soleil :
Bébé aussi !

Pas question de faire son choix au rayon jouets ! Il faut un modèle portant des mentions précises. Des morceaux de plastiques colorés n'assurent aucune protection. Au contraire, ils sont dangereux car ils incitent la pupille à rester grande ouverte, laquelle reçoit alors le maximum de rayons. Des verres de qualité évitent l'éblouissement et filtrent un maximum d'UV. Une bonne paire de lunettes doit également être confortable, c'est-à-dire adaptée à la morphologie de l'enfant. À défaut, il ne les gardera pas sur son nez. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Sécurité

Il existe une norme européenne (EN 1836-1997) et une norme australienne pour les lunettes de soleil des enfants. Le modèle doit porter au minimum la mention CE gravée à l'intérieur de la branche, et indiquer le type de protection assurée, allant de l'indice 0 à 4 (du plus faible au plus élevé). Pour un tout-petit, choisissez un indice 3 ou 4. L'indice 3 protège d'une forte luminosité, à la mer comme à la montagne, et fait barrage à 100% des UVA et B. Quant à l'indice 4, il correspond à une luminosité plus exceptionnelle, idéale en cas de fortes réverbérations, comme en bateau ou au ski. Les verres employés sont tellement filtrants qu'ils sont par exemple déconseillés chez les adultes en cas de conduite. Et enfin, les verres doivent être incassables !

Confort

Le confort est essentiel, sinon il ne les portera pas. Vous devez donc les choisir ensemble et lui faire essayer de nombreux modèles avant d'arrêter votre choix. Pourquoi ? La morphologie, notamment la position du nez par rapport aux oreilles, varie d'un enfant à l'autre. De plus, l'arrête nasale n'étant pas encore formée, alors que la racine du nez est creuse, les lunettes doivent parfaitement épouser le nez, au risque de les voir glisser, ce qui entraînerait une gêne et une tendance à regarder par-dessus la monture.

