

Sports d'hiver :

choisissez les bonnes lunettes

Nous le savons tous, les rayons du soleil en montagne sont particulièrement redoutables et risquent d'endommager notre capital vision. Quels que soient l'âge et l'activité pratiquée, et même par temps couvert, le port de lunettes de soleil adaptées au ski est indispensable.



Adoptez le réflexe lunettes de soleil en toutes circonstances !

L'été, au bord de la mer, le réflexe est désormais bien acquis, on porte des lunettes de soleil. En effet, le soleil est très présent et les rayonnements sont puissants, et potentialisés par les reflets des rayons dans l'eau et le sable.

En revanche, à la montagne, le réflexe systématique de porter des lunettes, même par temps couvert, n'est pas encore complètement acquis.

C'est regrettable car la neige reflète les rayons solaires tout aussi dangereusement, voire bien plus que l'eau et le sable. La neige réfléchit 85% des UV, proportion qui augmente de 10% à chaque palier de 1.000 m d'altitude. Le sable en réfléchit 20% et l'eau 5 à 10%...

Nous disposons d'un capital vision qui peut s'effriter rapidement si nous n'en prenons pas grand soin en protégeant nos yeux pendant les sports d'hiver.

Quels sont les risques des sports d'hiver pour les yeux ?

L'ophtalmie des neiges est une affection qui peut être récidivante et que l'on ne sait pas soigner. Elle guette notamment les skieurs qui ne portent tout simplement pas de lunettes ou qui portent des lunettes qui ne protègent pas suffisamment.

Cette affection survient 6 à 24 heures après une forte exposition des yeux au soleil et provoque des rougeurs, des douleurs, des larmoiements et une sensibilité à la lumière.

L'exposition intense au soleil est également à l'origine de DMLA précoce, dégénérescence maculaire liée à l'âge, une maladie irréversible qui peut mener à la cécité.

A chaque âge, à chaque activité, ses lunettes de soleil

Que l'on marche, skie ou pratique les raquettes, le port de lunettes de soleil est indispensable.

Encore faut-il bien les choisir :

- **Protection UV à 100% :** les verres doivent filtrer 100% des UV. Ne vous fiez pas à la couleur foncée des verres. Les verres foncés qui ne filtrent pas les UV sont à proscrire car ils incitent la pupille à s'ouvrir ce qui laisse un large passage aux UV.

- **Catégorie 0 à 4 :** pour la montagne, il faut choisir des lunettes de soleil appartenant à la catégorie 3 ou 4, jamais en dessous, et préférentiellement 4. Attention toutefois, cette dernière est déconseillée avec la conduite. Les conducteurs peuvent donc prévoir deux paires, une catégorie 4 pour le ski et une catégorie 3 pour la conduite.

- **Verres polarisants :** ces verres sont à privilégier car ils suppriment la réverbération et donc l'éblouissement.

- **Pour les enfants :** choisissez pour le ski des lunettes de soleil composées de polycarbonate. Ils sont douze fois plus résistants que les verres classiques.

A noter

Et enfin, préférez systématiquement les formes enveloppantes et vérifiez qu'elles portent la mention obligatoire CE.

