

EN SÉCURITÉ AU SOLEIL

Protégez vos yeux

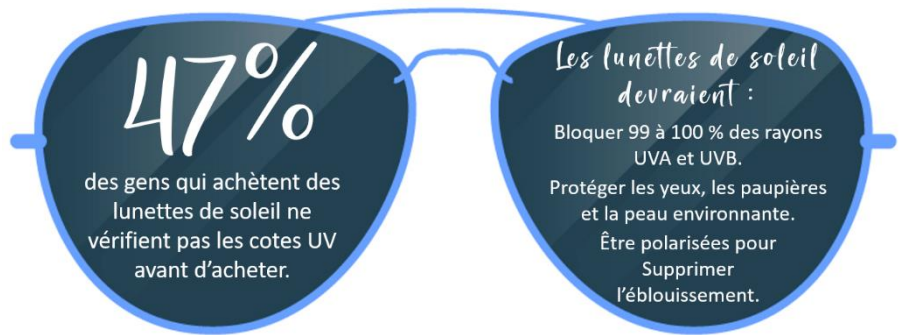


Le soleil d'été est synonyme de piscine, de jeux, de vacances et de plaisir au soleil ! Nous aimons passer du temps à l'extérieur et profiter du beau temps, mais faites-vous tout ce que vous pouvez pour protéger vos yeux ?

QUELS SONT LES EFFETS DU RAYONNEMENT UV SUR LES YEUX ?

Les rayons UV du soleil peuvent causer des dommages aux yeux au-delà des rides et du vieillissement. Une exposition prolongée au soleil peut causer :

- ✪ Cataractes : Excroissances bénignes qui troublent la vision.
- ✪ Dégénérescence maculaire : Principale cause de cécité et de lésions rétiniennes.
- ✪ Photokératite : Coup de soleil sur la cornée.
- ✪ Pinguécula : Des bosses jaunes sur le blanc de l'œil.
- ✪ Ptérygion : Excroissance opaque sur la cornée.
- ✪ Cancer des yeux, des paupières ou de la peau environnante.



Les lunettes n'offrent pas toutes la même protection. Des lunettes plus foncées ou de marque designer n'offrent pas nécessairement une meilleure protection. Tenez compte des étiquettes et achetez des lunettes de soleil adaptées à leur utilisation (conduite, exposition prolongée au soleil, etc.). Pensez à acheter plusieurs paires pour votre voiture, votre sac à dos et votre sac de sport afin de protéger vos yeux où que vous soyez !

LES MEILLEURS MOYENS DE PROTÉGER VOS YEUX CET ÉTÉ

COMPRENDRE LE RISQUE

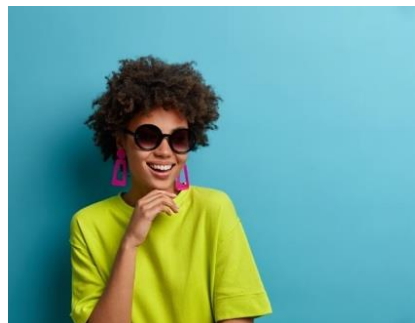
Nous sommes exposés aux dommages causés par le soleil, mais certains facteurs comme l'âge et la génétique augmentent le risque. Les personnes ayant des cheveux naturellement blonds ou roux, des taches de rousseur, des yeux clairs et une peau claire courent un plus grand risque. Les yeux des enfants ne sont pas complètement développés et transmettent plus de lumière UV, et les adultes âgés ont un risque plus élevé de troubles oculaires.

NE BAISSÉZ PAS VOTRE GARDE PAR TEMPS NUAGEUX

Penser que les nuages protègent des rayons du soleil est un moyen facile d'abîmer ses yeux sans s'en rendre compte. Ne tombez pas dans le piège. Les rayons UV traversent les nuages, il faut donc se protéger.

ADOPTER DES HABITUDES SOLAIRES INTELLIGENTES

Les lunettes de soleil offrent une grande protection, mais il reste des espaces autour des verres qui laissent entrer les rayons du soleil. Les chapeaux à larges bords sont un excellent complément pour protéger davantage les yeux et le visage. Veillez également à trouver de l'ombre à intervalles réguliers et lorsque le soleil est particulièrement fort.



ÉVITER LES HEURES DE POINTE

Bien que vous aimiez profiter du soleil de l'après-midi, c'est aussi à ce moment de la journée qu'il peut être le plus dommageable. Si possible, évitez de vous exposer au soleil entre 10h00 et 16h00 afin de protéger vos yeux des rayons UV les plus agressifs. Si vous devez sortir, portez un équipement de protection et cherchez l'ombre autant que possible.

TENEZ COMPTE DE VOTRE ACTIVITÉ

Adaptez votre protection à ce que vous faites. Si vous êtes dans la piscine, vous devez faire attention aux produits chimiques et protéger vos yeux avec des lunettes de natation. L'été se prête souvent aux projets de bricolage et de rénovation. Veillez à porter une protection oculaire appropriée pour éviter les blessures.

Sources : vionease.com/blog/2017/05/01/eyes-burn-just-like-skin | www.webmd.com/eye-health/features/5-ways-to-protect-your-eyes-in-summer
Images par Freepik