

L'équipement de toute la famille pour profiter du soleil en toute sécurité !

- **Des lunettes de soleil adaptées** (enveloppantes, catégorie CE, indice de protection correspondant au lieu et au besoin)
- **Un chapeau** à larges bords
- **Une crème solaire** (FPS 30 ou plus), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures
- **Des vêtements couvrants** surtout pour les jeunes enfants et en cas de longues et/ou intenses expositions
- **Un grand parasol** pour la plage
- **Une bouteille d'eau** pour s'hydrater !



LA SOLIDARITÉ
COMMENCE
PAR UN REGARD



Action menée par la Fondation d'Entreprise Kryš pour la Vue www.fondation-kryš.org
en partenariat avec *La Sécurité Solaire*, centre collaborateur de l'OMS
Tout sur le Soleil, exactement... www.soleil.info

LA FONDATION D'ENTREPRISE KRYS POUR LA VUE

Au soleil, protéger mes yeux, c'est capital !



GUILMEST R.C.S. Versailles 8421 3801 189 - Réalisation : JCC Communication - R.C.S. Nanterre 3891640376 - Photo © Aedh Skelley, The Image Bank - Ed. 02/2008.



LA SOLIDARITÉ
COMMENCE
PAR UN REGARD



Au soleil, protéger mes yeux, c'est capital !

Créée en septembre 2002, la Fondation d'Entreprise Krys pour la Vue s'est donnée pour principale mission d'informer et de sensibiliser le grand public à l'importance d'une bonne santé visuelle. Elle mène des actions de prévention et de solidarité en collectant d'anciennes lunettes pour les populations défavorisées.

En 2008, elle souhaite sensibiliser les familles aux dangers du soleil sur la vue et à l'importance de se protéger les yeux à la mer, à la montagne comme en ville.

Une exposition au soleil excessive ou sans protection peut avoir de graves conséquences sur les yeux et comporte même des risques sur la vue à long terme.

Dans ce document, la Fondation d'Entreprise Krys pour la Vue vous apporte des conseils pratiques pour profiter des bienfaits du soleil en toute sécurité.



LA SOLIDARITÉ
COMMENCE
PAR UN REGARD

Le soleil, nous en avons tous besoin !

Le soleil a de nombreux effets positifs sur notre organisme. Il est même indispensable à notre bien-être physique et moral et il est nullement question de s'en priver.

Mais attention, en cas d'abus ou sans protection, le soleil devient dangereux. Certains de ses rayons, les ultraviolets, sont alors particulièrement nocifs.

Les rayons ultraviolets (UV), qu'est-ce que c'est ?

Les UV sont des radiations qui font partie du rayonnement électromagnétique qu'émet le soleil. Leurs caractéristiques physiques (une longueur d'onde courte) entraînent plusieurs conséquences importantes à connaître :

- **Ils provoquent des dommages sur les cellules** qui, s'ils sont trop importants, ne peuvent pas être « réparés » par l'organisme.
- **Ils sont invisibles !** Il peut y avoir beaucoup d'UV et une relativement faible luminosité.
- **Ils ne chauffent pas !** Il peut y avoir beaucoup d'UV et des températures très basses.

L'index U.V : qu'est ce que c'est ?

UV 1/2	faible
UV 3/4	modéré
UV 5/6	élevé
UV 7/8	très fort
UV 9+	extrême

L'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le risque qu'il représente pour la santé.

Plus le chiffre est élevé, plus le risque pour la santé est important.

Retrouvez les prévisions d'UV au quotidien
sur www.soleil.info

Vrai/Faux

- | | | |
|--|--------|--------|
| ❶ On peut voir les rayons UV. | Vrai ● | Faux ● |
| ❷ Les UV ne sont pas dangereux pour les yeux. | Vrai ● | Faux ● |
| ❸ Les rayons UV sont plus dangereux à 14h qu'à 18h. | Vrai ● | Faux ● |
| ❹ Les lunettes de vue filtrent toujours les UV. | Vrai ● | Faux ● |
| ❺ On peut prendre un coup de soleil sur les yeux . | Vrai ● | Faux ● |
| ❻ Les UV sont plus dangereux quand il fait chaud. | Vrai ● | Faux ● |
| ❼ Les yeux des enfants sont plus résistants aux UV que ceux des adultes. | Vrai ● | Faux ● |
| ❽ Les UV ne traversent pas du tout les nuages. | Vrai ● | Faux ● |
| ❾ Les myopes ne peuvent pas avoir de lunettes de soleil adaptées à leur vue. | Vrai ● | Faux ● |
| ❿ Toutes les lunettes de soleil, quelle que soit leur forme, protègent des UV. | Vrai ● | Faux ● |

Réponses : ❶ faux, seuls certains animaux peuvent voir les UV; ❷ faux, il est notamment démontré qu'il chauffe pas; ❸ faux, bien au contraire, sans cristallin protecteur (jusqu'à l'âge de 8 ans environ, les yeux des enfants sont très vulnérables aux rayons nocifs du soleil (voir page ci-contre); ❹ faux. Que vous soyez myope, hypermétrope, astigmaté ou presbyte, vous pouvez bénéficier de lunettes de soleil à votre vue. ❺ faux, il faut protéger sa vue avec une paire de lunettes enveloppante et dont l'indice de protection (de 1 à 4) est adapté à l'ensoleillement et aux activités pratiquées.

Quels sont les risques encourus suite à des expositions solaires abusives ou sans protection ?

Les risques pour la peau liés aux UV sont maintenant connus de tous. Le coup de soleil, le vieillissement cutané et même le cancer de la peau sont les dangers qui nous guettent en cas d'abus.

Mais il faut savoir aussi que le soleil peut avoir des effets néfastes sur nos yeux. Les rayons UV à trop fortes doses provoquent des brûlures oculaires : les ophtalmies, plutôt rares, mais extrêmement douloureuses.

Le soleil favorise également l'apparition de la cataracte (première cause de cécité dans le monde avec plus de 20 millions de personnes atteintes selon l'OMS), du fait des expositions solaires sans protection pendant l'enfance et l'adolescence.

Les UV et la composante bleue de la lumière visible pourraient également favoriser la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une maladie de la rétine qui peut entraîner une baisse de la vision centrale, voire une cécité partielle de la rétine.

Les expositions solaires dans l'enfance et à l'adolescence seraient, là encore, responsables.



Les enfants au soleil : l'enfant ne bénéficie pas de la protection naturelle constituée par le cristallin, pas encore formé. Ses yeux sont donc plus vulnérables aux rayons ultra violets que ceux des adultes. Comme pour vous, apprenez aux enfants à respecter le port de lunettes de soleil dès leur plus jeune âge. C'est la meilleure des préventions.






Pour profiter du soleil en toute sécurité, il faut se protéger.

La bonne protection pour les yeux : une paire de lunettes de soleil adaptée à vos besoins.

À chaque période de la vie, à chaque sport ou activité, sa paire de lunettes de soleil. Les lunettes de soleil existent aussi avec verres correcteurs. Portez vos lunettes dès que le soleil devient gênant pour vos yeux et pas seulement à la mer ou à la montagne. Ayez le bon réflexe !

Choisissez des verres solaires aux normes CE, avec l'indice de protection adéquat.

Cet indice est adapté aux conditions météo, au lieu et à l'activité pratiquée.

Catégories	Pictogrammes	Indications d'utilisation
0		Réduction très limitée des rayons du soleil
1		Réduction limitée des rayons du soleil
2		Utilisation générale
3		Haute protection contre les rayons du soleil
4		Très haute protection contre les rayons du soleil et interdit pour la conduite automobile

Prenez une monture enveloppante,

plus particulièrement si vous faites du ski et des randonnées sur un glacier. Aucun rayon ne doit passer sur les côtés.

Repérez le type de verre qu'il vous faut :

- **Le verre polycarbonate** est léger et résistant aux chocs. Il est recommandé aux enfants et aux sportifs.
- **Le verre organique** est généralement conseillé pour un usage quotidien.
- Enfin, **le verre minéral** résiste aux rayures, mais est plus lourd et plus fragile. Il est conseillé aux amateurs de haute montagne.

Notez que différents traitements de surface peuvent vous apporter un supplément de confort et de sécurité : traitements anti-rayures, antireflets, polarisants, photochromiques et filtre UV100 %...

Sélectionnez la teinte de verre qui vous correspond :

Gris : Elle donne une perception réelle des couleurs, elle n'accentue pas le contraste, elle est excellente pour le golf, le vélo ou la course.

Vert : Elle donne une perception réelle des couleurs. Le contraste étant acceptable en faible luminosité, cette teinte réduit la fatigue visuelle quand la lumière est trop intense.

Brun : Cette teinte est plus adaptée sous un ciel voilé. Elle accentue le contraste et est conseillée dans des environnements éblouissants, tels que le ski, la pêche ou la navigation de plaisance.

Jaune : Elle donne une perception de profondeur et un excellent contraste à faible luminosité. Recommandée pour les sports cyclistes et pour la conduite automobile par temps nuageux ou de brouillard, c'est un verre de protection solaire de catégorie 1.