

COMMENT CHOISIR SES LUNETTES DE SOLEIL

Que vous décidiez de partir à la montagne, de faire une balade en bateau, ou encore de conduire en plein soleil, vous ne choisirez pas les mêmes lunettes de soleil. En plus de l'indice UV, d'autres critères doivent être pris en compte pour protéger au mieux ses yeux et être à l'aise en toutes circonstances. On vous aide à y voir plus clair.

LES LUNETTES DE SOLEIL : UNE PROTECTION QUI VA DE SOI

Une prise de conscience avérée

Aujourd'hui, grâce à une large offre de verres et de montures, **les lunettes de soleil** — correctrices ou non — **préservent vos yeux de nombreuses agressions.**

Quels sont les risques pour des yeux mal protégés ?

Vous n'êtes pas à l'abri d'une **ophtalmie**, c'est à dire **une brûlure de la cornée**. Les symptômes d'une ophtalmie sont généralement des **picotements dans les yeux** et **les yeux rouges**, voire larmoyants. Une affection qui peut devenir gênante car chronique, et qui peut **endommager la cornée** de façon irréversible. Une mauvaise protection solaire – et donc une surexposition des yeux aux rayons UV – peut également avoir de graves conséquences : **conjonctivites** à répétition, **cataractes** précoces (opacification du cristallin), ou encore des **œdèmes** oculaires.

POURQUOI S'ÉQUIPER DE LUNETTES DE SOLEIL

Par temps ensoleillé, le **plissement de vos paupières** et la **rétractation des pupilles** ne suffisent pas à vous protéger d'une forte intensité lumineuse. Le port de lunettes de soleil atténue votre éblouissement et vous procure **un confort visuel immédiat**. Il vous préserve aussi d'un danger imperceptible à l'œil nu : **les ultraviolets et la lumière bleue nocive**. Les verres solaires vous aident à compléter leur filtration naturelle, assurée par **vos cristallin et votre cornée**. De même, vos lunettes solaires constituent de précieuses alliées **face aux agressions mécaniques** que sont le vent, les poussières, les pollens, ou encore les insectes.

⚠ ATTENTION AUX IDÉES REÇUES

La protection UV de vos lunettes **n'est pas liée à la teinte de vos verres**, mais au matériau qui les compose. La teinte vous protège de **la luminosité**. Autrement dit, **tous les verres solaires ne se valent pas**. Certains verres teintés réduisent uniquement la luminosité, mais **ne filtrent pas les UV**. Ils représentent un réel danger car derrière des verres teintés, votre pupille réagit un peu comme en faible luminosité : elle se dilate et laisse donc entrer **davantage de rayons UV**, lesquels peuvent abîmer **le cristallin**, voire **la rétine**. Notez que les yeux des enfants sont bien **plus perméables aux UV que les yeux des adultes**.

QUEL MATÉRIAU POUR MES VERRS SOLAIRES

- **Le verre minéral** : résiste bien aux rayures.
- **Le verre trempé** : résiste efficacement aux chocs.
- **Le verre organique** : en plastique, léger et incassable, il est recommandé pour les enfants et les activités sportives.

LE CHOIX DU TRAITEMENT DE SURFACE

- Pour diminuer la réflexion des rayons du soleil vers les yeux, privilégier **un traitement anti-reflets**, idéal pour la conduite.
- Pour réduire les effets de la réverbération et l'éblouissement, optez pour **un traitement miroir**, notamment recommandé en montagne.
- Grâce à sa résistance aux rayures et aux frottements, **un traitement anti-rayures** est particulièrement adapté à la pratique du sport et aux voyages.

LES CATÉGORIES DE TEINTES SOLAIRES

Il existe **5 catégories de teintés pour les verres solaires**, classées selon le pourcentage de lumière filtrée et l'usage préconisé :

- **Catégorie 0** → verre clair ou légèrement teinté, adapté à l'intérieur ou par ciel voilé.
- **Catégorie 1** → verre légèrement teinté, suffisant pour une luminosité solaire atténuée.
- **Catégorie 2** → verre moyennement teinté, pour une luminosité solaire moyenne.
- **Catégorie 3** → verre foncé, adapté à une forte luminosité solaire (réverbération, bord de mer, montagne, ...).
- **Catégorie 4** → verre très foncé, idéal pour une luminosité extrême et en cas de forte réverbération (glaciers, activités nautiques, ...). Attention, ils sont interdits pour la conduite.

CAP SUR LE CHOIX DE LA COULEUR

- **Gris** : restitution fidèle des couleurs, conseillés pour la conduite.
- **Bruns** : améliorent les contrastes et offrent une bonne protection pour les yeux.
- **Verts** : protègent les yeux contre l'éblouissement.
- **Jaunes ou oranges** : améliorent la visibilité des contrastes (faible luminosité, brouillard, ...).
- **Bleus ou violets** : apportent style et protection (ensoleillement modéré, ...).
- **Roses ou rouges** : parfaits pour soigner son style, ne doivent pas être portés par faible luminosité.

→ Les **hypermétropes** obtiendront un meilleur confort avec un verre gris. Si vous êtes **myope**, nous vous recommandons un verre gris-vert ou brun.

LA MONTURE, UN CHOIX À NE PAS NÉGLIGER

Une **protection solaire optimale** passe aussi par un **choix judicieux de monture**. Une utilisation de vos lunettes en ville ou à la mer requiert moins d'exigences. En revanche, en montagne par exemple, pour les enfants comme pour les adultes, la monture **doit envelopper le visage et couvrir intégralement les yeux**, y compris sur les côtés (monture galbée) pour ne pas laisser passer les rayons.