

Source de vie, la lumière est notre meilleure alliée au quotidien. Cependant, la lumière procure parfois des désagréments, et présente même des risques pour nos yeux et pour notre santé visuelle au sens large.

## LES UV, UNE MENACE INVISIBLE

Les yeux sont l'un des éléments les plus vulnérables de notre corps. Toujours exposés, ils sont transparents et fragiles, et peuvent laisser entrer les rayons UVA et UVB sans que nous nous en rendions compte. Or ceux-ci, invisibles et indolores, sont présents toute l'année et nocifs.

## COMMENT VÉRIFIER LA PROTECTION UV DE SES LUNETTES ?

Gare 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 d'UV, lesquels peuvent abîmer le cristallin, voire la rétine. **A noter** : les yeux des enfants sont bien plus perméables aux UV que les yeux des adultes. Or, **une surexposition aux UV** peut avoir de graves conséquences, comme l'apparition précoce de **la cataracte** (opacification du cristallin).

# L'ÉBLOUISSEMENT : QUAND LA LUMIÈRE NOUS GÊNE

**Une forte luminosité**, un soleil éclatant, le passage de l'ombre à la lumière, vous fait sans cesse plisser les yeux ? Vous ressentez **une sensibilité à la lumière** ? Vous êtes facilement ébloui ?

**Porteur de lunettes**, les verres **photochromiques** sont une solution pratique au quotidien. Clairs à l'intérieur et la nuit, ils adaptent intelligemment leur teinte à l'extérieur **en fonction de la luminosité et de la quantité d'UV**. Dedans, dehors, vous gardez les mêmes lunettes de vue, et êtes toujours protégés d'éblouissements qui contribuent à notre fatigue visuelle.

**Au-delà de votre quotidien**, vous ressentez parfois le besoin de porter des **verres solaires** : en voiture, lorsque vous faites du sport, quand vous passez de longs moments à l'extérieur, **dans les situations très ensoleillées**.

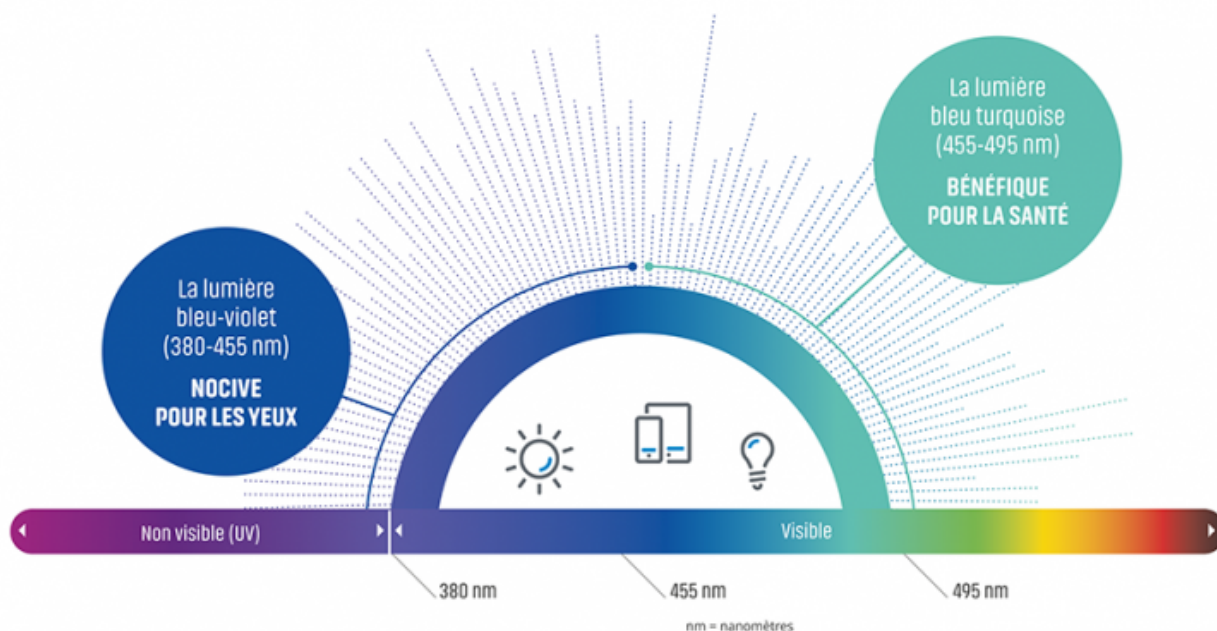
**La route sur laquelle on conduit**, les trottoirs bitumés, le sable de la plage, voire les terrains de tennis, etc. sont autant de surfaces réfléchissantes sur lesquelles les rayons de soleil rebondissent et nous éblouissent encore plus. Sur la route, que l'on soit piéton, cycliste ou automobiliste, cet éblouissement n'est pas seulement source d'inconfort, mais aussi potentiellement de danger, car le temps de réaction peut être plus lent.

**En pratiquant votre sport préféré**, votre concentration, donc votre performance, peuvent être aussi être affectées par l'éblouissement.

**Découvrez le meilleur du solaire**, adaptable à toutes les prescriptions : les verres **polarisants**. Leur filtre spécial coupe les reflets les plus gênants, comme les stores d'une fenêtre découpent la lumière horizontalement et atténuent sa puissance éblouissante.

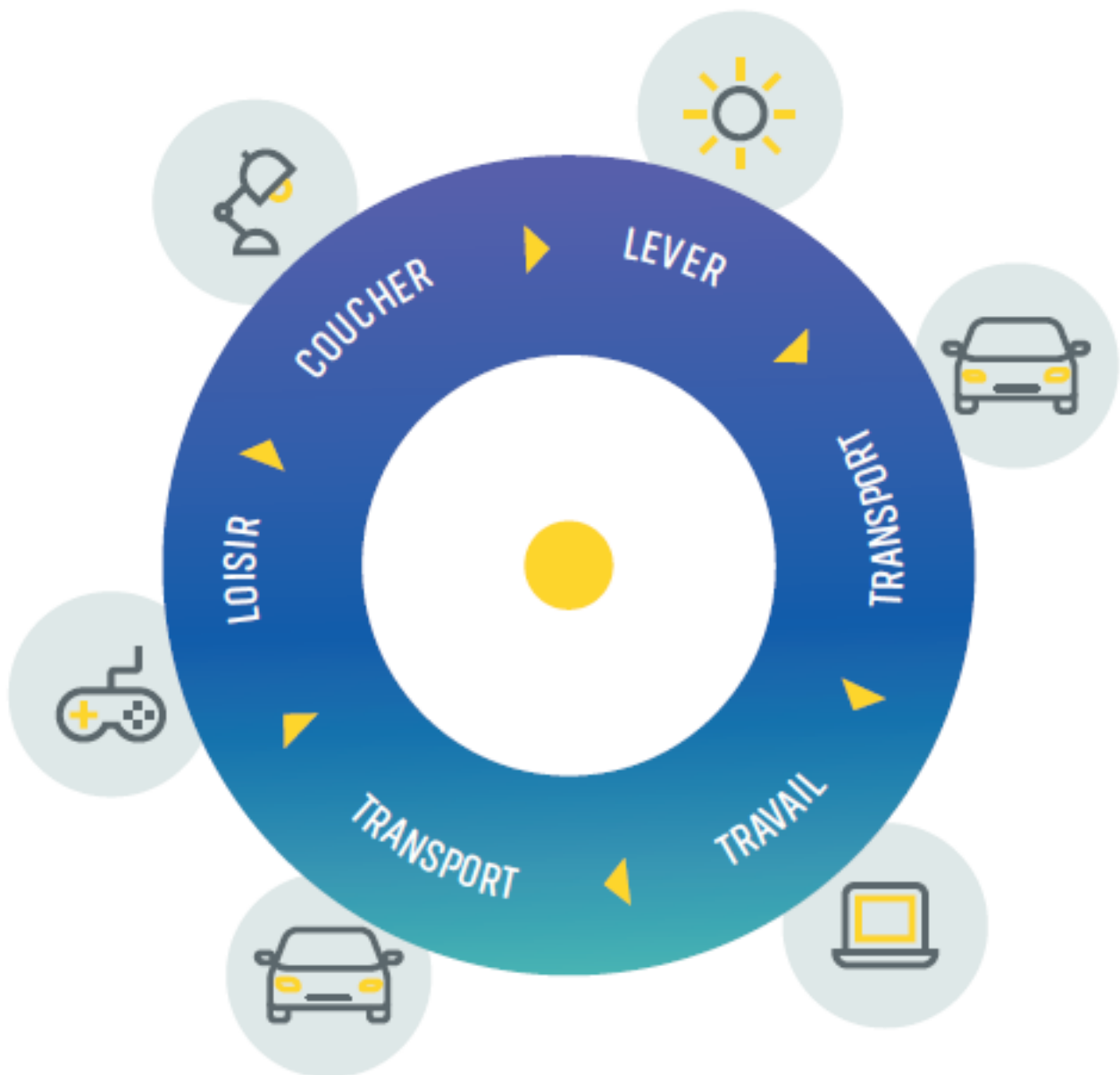
# LA LUMIÈRE BLEUE : TOUT SAVOIR POUR S'EN PROTÉGER

La lumière bleue est émise principalement par le soleil. C'est parce que son rayonnement se disperse le plus (versus les autres couleurs de l'arc-en-ciel) que l'on perçoit le ciel de couleur bleue quand le soleil brille. Dans le spectre lumineux, le rayonnement de la lumière bleue se découpe en deux nuances : le **bleu turquoise**, qui est essentiel à notre bien-être, et le **bleu-violet** (nocif) qui contribue au **vieillessement de nos cellules**<sup>[1]</sup>.



Depuis quelques années, avec l'évolution de notre mode de vie, nous sommes de plus en plus exposés **au rayonnement de la lumière bleue à l'intérieur aussi**. Le remplacement progressif de nos éclairages par des LED et notre usage prolongé et quotidien d'outils digitaux ont multiplié les sources d'émission, même si elles sont moins intenses.

# La lumière bleue au quotidien



Pour contribuer à protéger nos yeux de ce rayonnement nocif, les verres de lunettes peuvent désormais être dotés de [filtres anti lumière bleu-violet](#).

# LA LUMIÈRE : CETTE AMIE, CETTE ENNEMIE

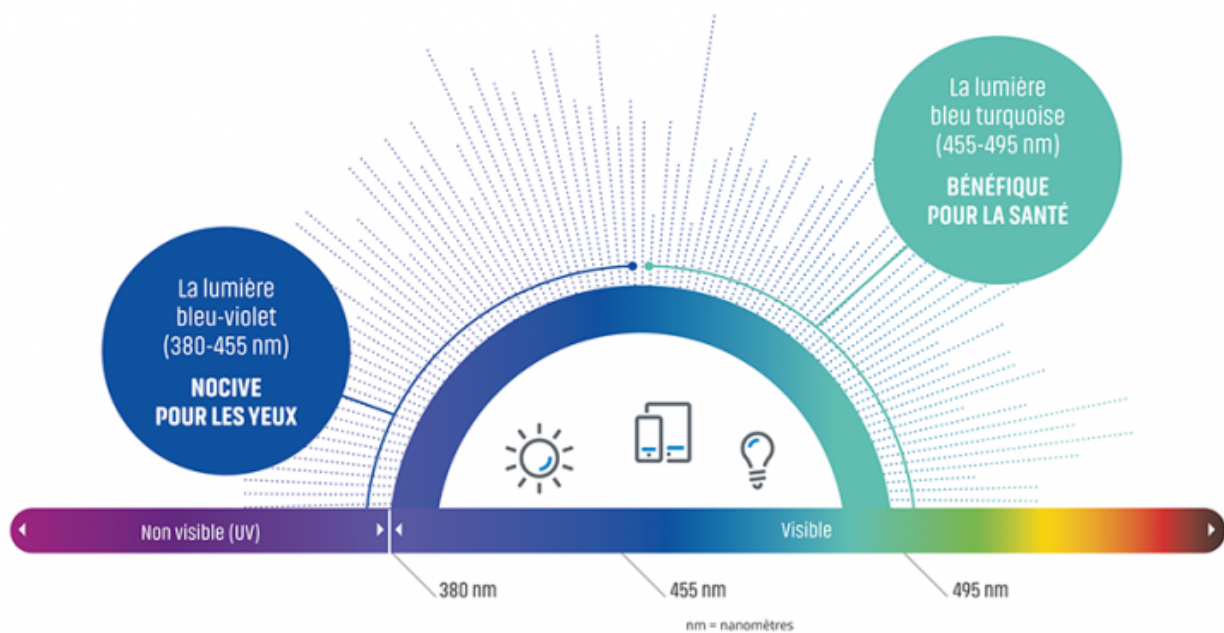
## La lumière se compose :

- D'une partie **non visible à l'œil nu** : les **ultraviolets** ou **UV** peuvent provoquer un cancer de la peau et des troubles oculaires.
- D'une partie **visible** comprenant toutes les lumières colorées de l'arc-en-ciel. Cette partie est absolument indispensable pour bien voir. Elle permet l'acuité visuelle, la perception des couleurs et des contrastes...
- 

## LES UV, UN ENNEMI INVISIBLE, MAIS REDOUTABLE

### Il existe 3 catégories d'ultraviolets :

- **Les UV-A et UV-B** sont filtrés en grande partie par la cornée et le cristallin. De ce fait, une très faible partie d'entre eux atteint la rétine. Comme pour la peau, ils peuvent contribuer au vieillissement de l'œil et être responsable de maladies sérieuses : carcinome, kératite, ptérygion (tumeur bénigne à la surface de l'œil) **cataracte** précoce, ...
- **Les UV-C** sont les plus nocifs, mais sont complètement filtrés par la couche d'ozone. Ils n'atteignent pas la surface de la terre, sauf en haute altitude.
- **La cornée et le cristallin absorbent la majeure partie des UVA et UVB.** Bien que le renouvellement permanent des cellules compense des agressions, il existe un **effet cumulatif**. L'exposition fréquente aux UV, tout au long de notre vie, peut occasionner à long terme des problèmes oculaires importants.



## LA LUMIÈRE BLEUE : EN PRENDRE ET EN LAISSER

Sur le spectre « arc-en-ciel » de la lumière visible, la lumière bleue se divise en deux types de rayonnement très différents. D'une part, la lumière « **bleu turquoise** » est reconnue vitale à l'organisme. Elle régule nos cycles circadiens, c'est-à-dire contribue à notre éveil, notre endormissement, notre bien-être d'une manière générale.

D'autre part, la **lumière bleu-violet accélère le vieillissement de nos cellules**<sup>[1]</sup>. En partie filtrée par le cristallin, elle pénètre en profondeur dans l'œil et **vient frapper votre rétine sur sa partie centrale**, appelée la *macula*. Or, c'est justement cette petite zone qui traite **90 % des informations visuelles** que reçoit votre œil. La lumière bleu-violet représente donc l'un des facteurs de risque dans l'apparition de la **dégénérescence maculaire liée à l'âge** (avec la génétique, le tabac, l'alimentation...).

# COMMENT PRÉSERVER SES YEUX ?

Votre œil filtre entièrement les UV de type **UVB**, tandis que ceux de type **UVA** sont absorbés en grande partie par la cornée puis le cristallin, avant d'atteindre votre rétine. Mais sur la durée, un **effet d'accumulation** peut perturber le fonctionnement de ces fragiles boucliers et provoquer des problèmes oculaires, tels que la **kératite** (coup de soleil oculaire) ou la **cataracte** (vieillessement du cristallin qui s'opacifie).

**Préservez vos défenses naturelles en :**

- Privilégiant les zones d'ombre (50 à 80% de rayons UV retenus).
- Vérifiant que les verres de vos lunettes de vue bloquent bien 100% des UV en face avant et face arrière, comme avec les traitements antireflet face arrière.
- Portant régulièrement des lunettes de soleil.
- En protégeant systématiquement les yeux de vos enfants : **leur cristallin n'est pas mature avant l'âge de 10 ans** et ne joue pas pleinement son rôle protecteur.

La **lumière bleue** est principalement émise par le **soleil** mais est aussi générée par bon nombre **d'écrans dotés de lampes à LED ou fluo-compactes**. Or les écrans n'ont jamais autant fait partie de notre quotidien, et ce dès le plus jeune âge. De nombreuses solutions fleurissent aujourd'hui pour vous protéger des écrans et de la lumière bleue, demandez conseil à votre opticiens.

## Technologie ZEISS UVProtect dans tous les verres du quotidien

La technologie **UVProtect** va au-delà des normes reconnues pour atteindre un niveau de protection UV supérieur, ce qui permet aux verres ZEISS de bloquer les rayons UV nocifs jusqu'à 400 nm. C'est le même niveau de protection UV que pour les lunettes de soleil haut de gamme.