



## Les rayons UV et la protection des yeux

### Contexte

Les rayonnements ultraviolets (UV) sont composés de rayons invisibles à haute énergie situés au-delà de l'extrémité bleue du spectre visible. La majorité des rayonnements ultraviolets proviennent du soleil. La plupart des rayonnements ultraviolets sont absorbés par les structures antérieures de l'œil, bien qu'une partie de ceux-ci atteigne la rétine, laquelle est sensible à la lumière. L'absorption des rayons UV par les yeux et la région périoculaire peut entraîner des modifications de l'œil liées à l'âge, de graves maladies oculaires ainsi qu'un cancer de la peau périoculaire. La protection des yeux contre les rayons UV est importante et il est essentiel de sensibiliser le public à cette question.

### Question de principe

Les Canadiens ne peuvent pas connaître le niveau de protection contre les rayons UV offerte par une paire de lunettes de soleil au moyen de leur prix, de leur couleur et de l'opacité de leurs lentilles. Les consommateurs doivent rechercher des étiquettes indiquant le type et le pourcentage de protection. Les lunettes de soleil tout usage bloquent de 60 à 92 % de la lumière visible et des rayons UVA et de 95 à 99 % des rayons UVB. Ces lunettes sont appropriées pour la conduite automobile et sont recommandées les jours où la lumière brutale du soleil oblige à cligner des yeux. Les autres types de lunettes, dont les lunettes de soleil esthétiques et les lunettes de soleil à usage particulier, ne sont pas recommandés pour la conduite.

Le [Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation](#) recommande aux consommateurs de veiller à ce que les lentilles de leurs lunettes fumées soient suffisamment foncées pour rendre les yeux confortables, mais pas au point de nuire à la vision. Le Bureau recommande également que les lentilles en plastique soient dotées d'un revêtement résistant aux égratignures et qu'elles ne génèrent pas de distorsion.

### Énoncé de principe

L'Association canadienne des optométristes recommande que les lunettes de soleil bloquent les rayons UVA et UVB. Le degré de protection contre les rayons UV ne doit pas être proportionnel au prix des lunettes de soleil. Lorsqu'elles sont portées, les lunettes de soleil doivent être suffisamment larges pour protéger les yeux de manière adéquate.

Les enfants en bas âge et les enfants doivent également porter des lunettes de soleil toute l'année afin de protéger leurs yeux contre les rayonnements UV. Pour une protection accrue contre les chocs, les lentilles des lunettes fumées pour les enfants doivent être en plastique ou



en polycarbonate plutôt qu'en verre. Toutes les lunettes prescrites aux enfants pour la vision éloignée doivent inclure une protection contre les rayons UV dans le matériel de la lentille ou sous forme d'un revêtement protecteur contre les rayons UV. Les chapeaux à large rebord peuvent également protéger les yeux contre les rayons UV.

## Références

Santé Canada Prudence au soleil Consulté en ligne le 21 décembre 2016 à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sun-sol/index-fra.php>

Santé Canada Lunettes de soleil Consulté en ligne le 21 décembre 2016 à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/glasses-lunettes-fra.php>

Santé Canada Rayonnement ultraviolet. Consulté en ligne le 21 décembre 2016 à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index-fra.php>

Marrett, L., Chu, M., Atkinson, J., Nuttall, R., Bromfield, G., Hershfield, L., Rosen, C. 2016. An update to the recommended core content for sun safety messages for public education in Canada: A consensus report. Revue canadienne de santé publique 107(4-5) e473-e479.

Skin Cancer Foundation. Choosing sunglasses for your kids. Consulté en ligne le 10 août 2016 à l'adresse : <http://www.skincancer.org/prevention/sun-protection/children/choosing-sunglasses-for-your-kids>

Your Sight Matters. Periocular Skin Cancer. Consulté en ligne le 21 décembre 2016 à l'adresse : <http://yoursightmatters.com/conditions/periocular-skin-cancer/>

*Rédigé en février 2017*