



Lunettes de soleil en montagne

Le soleil, le rayonnement les ultra violets.

En montagne le rayonnement est produit par les rayonnements ultraviolets UVA et UVB, les UVC étant moins agressifs car absorbés par la couche d'ozone.

Les UV altèrent les caractéristiques cellulaires, ils provoquent des brûlures sur la peau, le coup de soleil, et des dégradations de la cornée : l'ophtalmie des neiges.

Leur action répétée est responsable de cataractes précoces

En montagne le rayonnement reçu est plus intense et plus agressif pour deux raisons :

- L'altitude diminue l'épaisseur protectrice de la couche atmosphérique. Pour 100 mètres de dénivelée l'absorption des UV par l'atmosphère diminue de 1%. A 2000 mètres d'altitude vous aurez 20% de rayonnement UV supplémentaires par rapport au bord de la mer.
- La nature du sol : la neige et la glace réfléchissent jusqu'à 90% des UV alors que le sable d'une plage réfléchit 25% des UV.

A l'ombre, par temps voilé ou nuageux, nos yeux reçoivent encore par réflexion 50 % du rayonnement solaire.

L'effet sera maximum entre 10 heures et 16 heures.

Les risques ophtalmologiques :

L'ophtalmie des neiges est une brûlure de la cornée. Ce "coup de soleil sur l'oeil" est la conséquence d'une exposition sans protection aux rayonnements UV en montagne sur la neige, et ce même par temps couvert.

Cataracte précoce : Chez les professionnels de la montagne le délai moyen d'apparition de la cataracte est plus précoce de dix par rapport à la population générale.

Une étude est en cours dont les premiers résultats évoquent une plus grande fréquence de la DMLA **dégénérescence maculaire** chez les personnes exposées aux rayonnements solaires.

Comment se protéger, comment choisir ses lunettes de soleil

Le port de lunettes de soleil est indispensable en montagne, même et surtout chez nos tous petits.

Lunettes enveloppantes avec caches latéraux. Garantissant un pouvoir de filtration suffisant des UV nocifs en montagne (norme CE3 ou CE4).

On préférera les verres organiques en polycarbonate, moins fragiles en pratique sportive et beaucoup plus légers.