

## UV YEUX

### ☒ Les ultra-violetts : définition

Les UV A brûlent la peau, la cornée, la rétine, ils font bronzer.

Les UV B chauffent, ils provoquent coup de chaleur, insolation.

Les UV C brûlent (ils sont arrêtés par la couche d'ozone, comme une partie des UV B).

### ☒ Les atteintes...

La kératite = brûlure de la cornée, douloureuse mais pas grave.

La rétinite = brûlure de la rétine, équivalent à un éblouissement prolongé, insidieuse mais plus grave.

La cataracte = vieillissement du cristallin qui se trouble, accéléré par les UV.

### ☒ Ce qui augmente la dose d'UV reçus :

L'altitude car l'atmosphère se raréfie et les UV sont moins filtrés.

La latitude : on reçoit plus d'UV à l'équateur qu'aux pôles, il vaut donc mieux être au pôle nord au bord de la mer qu'au sommet du Kilimandjaro à l'équateur (risque maxi ++).

La réverbération de la neige est de 80% (90% pour la neige fraîche), celle de la mer est de 20%, celle du sable 10%.

Le froid, le vent sont de faux amis qui ils diminuent la sensation du risque.

Les nuages sont aussi de faux amis, car traversés par les UV nocifs.

L'âge : en dessous de 12 ans, le cristallin laisse passer 75% des UV dommageables pour la rétine.

### ☒ Fausses protections = DANGER...

Les lunettes gadget en plastique teinté achetées sans garantie induisent une dilatation de la pupille mais ne filtrent pas les UV qui s'engouffrent et vont léser la rétine,

Souvent achetées aux petits... Plus néfastes qu'aucune protection... DANGER !

Les lunettes tendances ? OUI MAIS AVEC DES VERRES FILTRANTS!

### ☒ Protéger ses yeux, c'est simple !

Petits et grands, mettez des lunettes !

Mettez des lunettes enveloppantes, filtrantes certifiées 3 : pas d'achat sans garantie !

Parents, protégez vos enfants !

Les visières sont un plus (en haute montagne et sur la plage).

Pensez aussi à l'alimentation (vitamines A/C/E = antiradicalaires...)