

## L'œil, un organe fragile

Tout comme la peau, les yeux ont le pouvoir, en réponse aux agressions lumineuses, de renouveler leurs cellules en permanence. Cependant, comme ils disposent d'un capital soleil limité, si la dose d'UV\* est très importante, ce capital s'épuise trop vite rendant l'œil vulnérable.

UV : Ultra-Violet (ondes courtes du spectre lumineux)

\* Les paupières sont sensibles aux coups de soleil qui, à long terme, provoqueront parfois des cancers de la peau tels le mélanome, le plus grave des cancers cutanés ;

\* Les muqueuses qui tapissent la face interne des paupières et le blanc de l'œil subissent une inflammation susceptible d'entraîner un épaissement disgracieux et douloureux des conjonctivites ;

\* La cornée peut, une ou deux heures après une exposition au soleil sans protection être victimes d'ulcérations (kératites) qui, si on les ignore, risquent d'aboutir à une kératite chronique ;

\* Le cristallin peut également être lésé par les UV avec pour conséquences une apparition plus précoce de 5 à 10 ans de la cataracte (opacification du cristallin) ;

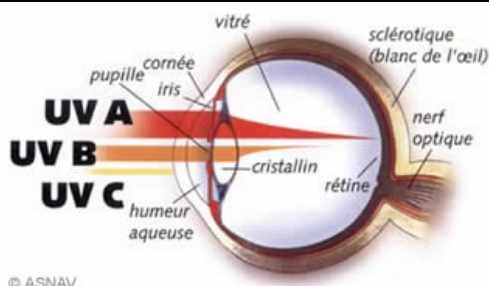
\* La rétine : le fait que les cas de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) soient en augmentation est peut être favorisé par une accumulation des doses d'ultraviolets.

Responsables : les sports d'hiver et d'été (ski, voile, plage) mais aussi des expositions répétées à des lumières artificielles plus fortes dont certaines contiennent des UV.

Les lunettes de soleil constituent évidemment la parade idéale pour lutter contre les agressions des UV. Cependant, toutes les lunettes n'ont pas le même pouvoir protecteur... Seules des lunettes solaires de qualité (indice 3 ou 4 idéalement) sont en mesure d'assurer une bonne couverture pour les yeux. Les chapeaux et visières à larges bords assurent une protection supplémentaire contre ces rayons.

Enfin, il faut faire attention aux lunettes gadget ! Seulement teintées, elles peuvent entraîner une dilatation de la pupille sans pour autant filtrer les UV. Résultat : ils vont alors pouvoir s'infiltrer plus facilement et brûler la rétine. Elles sont en fait plus dangereuses qu'une absence de protection ! Achetées aux plus jeunes, elles sont d'autant plus nocives que l'œil de l'enfant n'a pas atteint sa maturité et laisse pénétrer plus facilement les UV.

1. Quels sont les éléments susceptibles d'altérer l'œil ?
2. Pour chaque élément, indique comment on peut s'en protéger efficacement.



## L'œil, un organe fragile

Tout comme la peau, les yeux ont le pouvoir, en réponse aux agressions lumineuses, de renouveler leurs cellules en permanence. Cependant, comme ils disposent d'un capital soleil limité, si la dose d'UV\* est très importante, ce capital s'épuise trop vite rendant l'œil vulnérable.

UV : Ultra-Violet (ondes courtes du spectre lumineux)

\* Les paupières sont sensibles aux coups de soleil qui, à long terme, provoqueront parfois des cancers de la peau tels le mélanome, le plus grave des cancers cutanés ;

\* Les muqueuses qui tapissent la face interne des paupières et le blanc de l'œil subissent une inflammation susceptible d'entraîner un épaissement disgracieux et douloureux des conjonctivites ;

\* La cornée peut, une ou deux heures après une exposition au soleil sans protection être victimes d'ulcérations (kératites) qui, si on les ignore, risquent d'aboutir à une kératite chronique ;

\* Le cristallin peut également être lésé par les UV avec pour conséquences une apparition plus précoce de 5 à 10 ans de la cataracte (opacification du cristallin) ;

\* La rétine : le fait que les cas de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) soient en augmentation est peut être favorisé par une accumulation des doses d'ultraviolets.

Responsables : les sports d'hiver et d'été (ski, voile, plage) mais aussi des expositions répétées à des lumières artificielles plus fortes dont certaines contiennent des UV.

Les lunettes de soleil constituent évidemment la parade idéale pour lutter contre les agressions des UV. Cependant, toutes les lunettes n'ont pas le même pouvoir protecteur... Seules des lunettes solaires de qualité (indice 3 ou 4 idéalement) sont en mesure d'assurer une bonne couverture pour les yeux. Les chapeaux et visières à larges bords assurent une protection supplémentaire contre ces rayons.

Enfin, il faut faire attention aux lunettes gadget ! Seulement teintées, elles peuvent entraîner une dilatation de la pupille sans pour autant filtrer les UV. Résultat : ils vont alors pouvoir s'infiltrer plus facilement et brûler la rétine. Elles sont en fait plus dangereuses qu'une absence de protection ! Achetées aux plus jeunes, elles sont d'autant plus nocives que l'œil de l'enfant n'a pas atteint sa maturité et laisse pénétrer plus facilement les UV.

1. Quels sont les éléments susceptibles d'altérer l'œil ?
2. Pour chaque élément, indique comment on peut s'en protéger efficacement.

