

ADOPTÉZ CES MESURES POUR PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

PORTEZ DES LUNETTES QUI BLOQUENT 100% DES RAYONS UVA ET UVB.

Les lunettes de soleil constituent un bon moyen de protéger les yeux contre les UV. Les styles enveloppants sont les meilleurs car ils protègent l'œil entièrement et demeurent faciles à porter lorsque vous faites du sport. Ce ne sont pas toutes les lunettes de soleil qui bloquent 100% des rayons UV, alors n'oubliez pas de vous renseigner sur les lentilles avant d'acheter vos lunettes. Les verres adaptatifs bloquent aussi 100% des rayons UVA et UVB et ils aident à protéger vos yeux contre la lumière bleue nocive à l'intérieur et à l'extérieur.

LE SAVIEZ-VOUS? ► La lumière bleue-violet peut être dangereuse pour nos yeux.¹ Le soleil émet plus de 100 fois l'intensité de la lumière bleue nocive (ce qui explique pourquoi le ciel est bleu) que les appareils électroniques et les écrans numériques. En savoir plus sur Transitions.com.

APPLIQUEZ UN ÉCRAN SOLAIRE.

Appliquer une protection solaire à large spectre, SPF 30 ou plus, et n'oubliez pas d'en réappliquer après une activité intense ou une transpiration. Assurez-vous d'appliquer votre écran solaire sur toutes les zones exposées: le visage, les jambes, les bras, les oreilles et l'arrière de votre cou. Utilisez aussi un baume pour les lèvres SPF 30 ou plus.

PORTEZ UN CHAPEAU À LARGES BORDS.

Les chapeaux à bords aident à se protéger du soleil, car ils couvrent non seulement la tête mais aussi le visage, les yeux et une partie du cou. Cependant, ils n'offrent pas de protection contre les rayons UV réfléchis par des surfaces telles que le trottoir, le sable et l'eau.

PORTEZ DES VÊTEMENTS QUI PROTÈGENT CONTRE LE SOLEIL.

Certaines entreprises offrent des vêtements qui donnent à votre peau une protection similaire à celle d'un écran solaire.

RESSOURCES: POUR EN SAVOIR PLUS

Il est toujours préférable de discuter de vos besoins en matière de santé oculaire et de la peau avec votre professionnel de la vue ou votre dermatologue.

Les organismes suivants travaillent ensemble pour s'assurer que tous les Canadiens prennent des mesures pour protéger leurs yeux et leur peau des rayons UV et de la lumière bleue nocive du soleil. Visitez leurs sites Internet pour en savoir plus sur ce que vous pouvez faire pour protéger vos yeux et votre peau tous les jours de l'année.

ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES

opto.ca

ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE

dermatology.ca

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'OPHTALMOLOGIE

cos-sco.ca

ASSOCIATION DES OPTICIENS DU CANADA

opticians.ca

Transitions^{MD}

transitions.com

¹Des expériences de photobiologie in vitro ont été menées par Essilor et l'Institut de la Vision de Paris. Des cellules de l'épithélium pigmentaire rétinien ont été photosensibilisées avec A2E, une composante majeure de la lipofuscine pigmentaire que l'on retrouve chez les personnes âgées. Ces cellules ont ensuite été exposées pendant 18 heures à des bandes d'éclairage de 10 nm, centrées de 390 à 520 nm par tranches de 10 nm (+ bande d'éclairage centrée à 630 nm). Pour reproduire les conditions de lumière physiologique, les irradiations légères étaient modérées et normalisées par rapport à la lumière naturelle du soleil atteignant la rétine. (Arnault et al., 2013, PLO One).

Transitions et la spirale sont des marques déposées de Transitions Optical, Inc., utilisées sous licence par Transitions Optical Limitée. ©2017 Transitions Optical Limitée. La réaction photochromique et la polarisation varient en fonction de la température, de l'exposition aux rayons UV et du matériau de fabrication des verres.

Avez-vous songé à des solutions en matière de protection solaire?



Le saviez-vous? ►

Il est tout aussi important de protéger **vos yeux** contre les rayons UV nocifs du soleil que ce l'est pour **votre peau**.

Découvrez comment protéger vos yeux et votre peau aujourd'hui - afin que vous puissiez avoir l'air et vous sentir à votre meilleur maintenant et dans l'avenir.

Transitions^{MD}

QUE SONT LES RAYONS UV?

Les rayons ultraviolets (UV) font partie du spectre électromagnétique (léger) qui atteint la Terre à partir du soleil. Il existe trois types de rayons: UVA, UVB et UVC.

Les rayons UVC sont filtrés par l'atmosphère, de sorte qu'ils n'atteignent pas la Terre, mais les rayons UVA et UVB le font. Nous ne pouvons pas voir ou ressentir ces rayons, mais ils sont présents toute l'année. Et tout comme votre peau, vos yeux doivent être protégés.

QUE PEUVENT FAIRE LES UV À MES YEUX ET À MA PEAU?

Les dommages causés par l'exposition aux UV sont cumulatifs et donc s'additionnent **chaque fois que vos yeux** sont exposés au soleil. La recherche montre que les rayons UVA et UVB peuvent contribuer à une déficience visuelle à court terme et à des problèmes et des maladies oculaires liés à l'âge potentiellement sérieux, dont les cataractes et la dégénérescence maculaire, principales causes de cécité chez les personnes de plus de 60 ans.

À court terme, les effets de l'exposition au soleil sur **votre peau** peuvent être des coups de soleil avec, à long terme, des conséquences pouvant entraîner un cancer de la peau. Les rayons UV sont également la cause principale des rides et du vieillissement de la peau.

La bonne nouvelle c'est que vous pouvez prendre des mesures pour vous assurer d'avoir une protection solaire complète pour vos yeux et votre peau.

LE SAVIEZ-VOUS? ► Les rayons UV sont les plus forts lorsque le soleil est le plus haut dans le ciel, ce qui signifie que le moment où la protection de vos yeux et de votre peau est le plus important est entre 10 heures et 16 heures. Planifiez vos activités extérieures en-dehors de cette période de la journée.

SOURCES INATTENDUES

Tout comme la lumière directe du soleil peut endommager les yeux et la peau, les rayons UV réfléchis peuvent aussi être dommageables. Les surfaces et les substances réfléchissantes autour de vous s'additionnent à l'exposition au rayonnement UV que vous ressentez lorsque vous êtes à l'extérieur.

SURFACES RÉFLÉCHISSANTES UV



LES UV SONT PRÉSENTS TOUTE L'ANNÉE

La majorité des Canadiens pensent à tort que la protection solaire est plus nécessaire durant les mois chauds d'été. Soyez renseigné!

Ne vous laissez pas tromper par une journée nuageuse!

Assurez-vous de ne pas sous-estimer la quantité de rayons UV présente lorsque le ciel est couvert. Les UV sont présents pendant qu'il fait jour et peuvent endommager votre peau et vos yeux, même s'il ne fait pas chaud ou que le temps n'est pas ensoleillé.



Protéger votre peau:

Assurez-vous de choisir un écran solaire qui:

- ✓ est à large spectre, c'est-à-dire qu'il protège contre les rayons UVA et UVB
- ✓ possède un facteur de protection (FPS) de 30 ou plus
- ✓ est hypoallergénique et non comédogène, de sorte que la formulation est moins susceptible de provoquer une réaction indésirable et elle ne bouchera pas vos pores
- ✓ est résistant à l'eau et à la transpiration



QUI A BESOIN DE PROTECTION?

Tout le monde a besoin de protéger ses yeux et sa peau des UV, quelle que soit la couleur de vos yeux ou de votre peau, et surtout les enfants.

L'œil en développement d'un enfant est plus vulnérable aux dommages causés par les UV - qui sont cumulatifs et ne peuvent être inversés. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à protéger la vue de votre enfant. Même les enfants qui n'ont pas besoin de correction de la vue devraient porter des lunettes de soleil bloquant les rayons UV lorsqu'ils sont à l'extérieur.