



UV et protection des yeux

Contexte

Le rayonnement ultraviolet (UV) est une lumière invisible à haute énergie située juste au-delà de l'extrémité bleue du spectre visible. La majeure partie du rayonnement UV provient de la lumière du Soleil. La plupart des rayons UV sont absorbés par les structures antérieures de l'œil, bien qu'une partie atteigne la rétine sensible à la lumière, où elle peut causer des dommages¹. Les enfants sont particulièrement sensibles aux rayons UV en raison de la physiologie de leurs yeux¹. L'absorption des UV par ou autour de l'œil peut contribuer à :

- photokératite^{1,2,3,4}
- photorétinite^{2,3}
- la cataracte^{1,2,3,4,5}
- la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)^{1,2}
- la sécheresse oculaire^{1,6}
- ptérygion^{1,2,3,4}
- la kératopathie des gouttelettes climatiques (CDK)^{2,3,4}
- et le cancer de l'œil et de la paupière^{2,3,4}

1

La protection des yeux contre les rayons UV est importante et la sensibilisation du public est cruciale. Malgré l'importance de la protection des yeux contre les rayons UV, un grand nombre de Canadiens ne portent pas systématiquement de lunettes de soleil lorsqu'ils sont à l'extérieur. Trente-trois pour cent des adultes canadiens déclarent porter toujours ou régulièrement des lunettes de soleil lorsqu'ils sont à l'extérieur⁷. Seuls 16 % des parents canadiens déclarent que leurs enfants portent toujours ou régulièrement des lunettes de soleil lorsqu'ils sont à l'extérieur⁷.

Enjeu politique

Il n'est pas possible de déterminer le degré de protection contre les rayons UV d'une paire de lunettes de soleil en regardant l'étiquette de prix, la couleur ou la noirceur des lentilles⁸. Le Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation de Santé Canada recommande aux consommateurs de



s'assurer que les lentilles de leurs lunettes de soleil sont suffisamment foncées pour assurer le confort des yeux, mais pas trop pour ne pas réduire la vision⁸. Le Bureau recommande également de porter des lunettes enveloppantes et bien ajustées, d'appliquer un revêtement résistant aux rayures sur les lentilles en plastique et de vérifier que les lentilles ne sont pas déformées⁸.

Position de principe

L'Association canadienne des optométristes recommande que les lunettes de soleil limitent les rayons UV-A et UV-B. Les consommateurs doivent rechercher les verres "UV". Les consommateurs doivent rechercher une protection "UV400" ou "100% UV" sur l'étiquette. Le degré de protection contre les UV n'est pas nécessairement lié au prix. Les lunettes de soleil doivent être stables lorsqu'elles sont portées et suffisamment grandes pour couvrir correctement les yeux.

Les adultes et les enfants doivent porter des lunettes de soleil ou des lunettes de prescription anti-UV tout au long de l'année pour protéger leurs yeux contre les rayons UV. Les verres des lunettes de soleil pour enfants doivent être en plastique ou en polycarbonate plutôt qu'en verre pour une meilleure protection contre les chocs. Toutes les lunettes de vue pour enfants doivent intégrer une protection contre les UV dans le matériau du verre ou sous la forme d'un revêtement protecteur contre les UV. Les chapeaux à bords arrondis peuvent également contribuer à protéger les yeux des rayons UV.

2

Références

1. Ivanov, I. V., Mappes, T., Schaupp, P., Lappe, C., & Wahl, S. (2018). Ultraviolet radiation oxidative stress affects eye health. *Journal of Biophotonics*, 11(7), e201700377. Disponible auprès de : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/jbio.201700377>
2. Chawda, D., & Shinde, P. (2022). Effects of solar radiation on the eyes. *Cureus*, 14(10). Disponible auprès de : <https://www.cureus.com/articles/116706-effects-of-solar-radiation-on-the-eyes#!/>
3. Łatka, P., Nowakowska, D., Nowomiejska, K., & Rejdak, R. (2018). Adverse effect of UV radiation on eyes—a review. *Ophthalmology Journal*, 3(2), 63-67. Available from: https://journals.viamedica.pl/ophthalmology_journal/article/download/OJ.2018.0033/46946
4. Yam, J. C., & Kwok, A. K. (2014). Ultraviolet light and ocular diseases. *International Ophthalmology*, 34, 383-400. Disponible auprès de : https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/scheer/docs/sunbeds_co218c_en.pdf



5. Ang, M. J., & Afshari, N. A. (2021). Cataract and systemic disease: A review. *Clinical & Experimental Ophthalmology*, 49(2), 118-127. Disponible auprès de : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ceo.13892>
6. Seen, S., & Tong, L. (2018). Dry eye disease and oxidative stress. *Acta Ophthalmologica*, 96(4), e412-e420. Disponible auprès de : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aos.13526>
7. Leger, 2022.
8. Santé Canada. (2017, nov 11). Les lunettes de soleil. Disponible auprès de : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/lunettes-soleil.html>
9. Marrett, L. D., Chu, M. B., Atkinson, J., Nuttall, R., Bromfield, G., Hershfield, L., ... & National Consensus Process on the Recommended Core Content for Sun Safety Messages in Canada. (2016). An update to the recommended core content for sun safety messages for public education in Canada: a consensus report. *Canadian Journal of Public Health*, 107, e473-e479. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6972101/>

Révisé en mai 2023