

En hiver, comment préserver notre vision ?

Publié le 31/12/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Comment bien protéger nos yeux ?

L'absence de port de lunettes de soleil, ou une protection mal adaptée, **peut entraîner une brûlure superficielle du globe oculaire**, appelée « ophtalmie des neiges » ou « coup de soleil de l'œil ». Les principaux signes sont un œil rouge, larmoyant, une impression de sable dans l'œil et une sensation d'activité pulsatile.

À long terme, une exposition solaire répétée peut engendrer un **vieillessement accéléré du cristallin et de la rétine**, d'où l'importance de bien protéger ses yeux, même en cas de mauvais temps. Préservez-vous des rayons ultraviolets en portant des lunettes solaires filtrantes dès que le soleil brille.

En complément de mesures adaptées, un **accompagnement micronutritionnel** peut vous aider à conserver un véritable confort visuel. [VISIOTONIC](#) est un complexe phyto-micronutritionnel associant des actifs spécialement sélectionnés pour **aider à maintenir une vision normale** (zinc, vitamine B2).

Les effets pernicioseux de l'hiver sur notre vue

L'œil humain a pour rôle de capter les rayons lumineux, qui sont ensuite convertis en signaux électriques et chimiques qui modulent l'activité cérébrale. Notre rythme biologique, nos capacités cognitives ainsi que notre humeur sont notamment contrôlés par ces signaux.

Durant la période hivernale, les jours raccourcissent, la luminosité décline, **nos yeux doivent ainsi s'adapter à une basse luminance**, ce qui n'est pas sans conséquence sur notre vie quotidienne. Il en résulte notamment une baisse de l'acuité visuelle, des restrictions du champ visuel, une mauvaise appréciation des distances et de la situation dans l'espace. En raison de la faible luminosité, l'hiver est une saison particulièrement propice aux gênes, notamment en cas de conduite nocturne.

Si la faible luminosité peut être perturbante pour notre acuité visuelle, la forte réverbération est tout aussi néfaste. En hiver, et notamment à la montagne, il est indispensable de préserver nos yeux des rayons UV particulièrement nocifs en altitude.

Les rayons ultraviolets, un ennemi invisible

Le rayonnement solaire se compose d'infrarouges, de lumière visible et d'ultraviolets. Tandis que les infrarouges sont responsables de la sensation de chaleur sur la peau (mais ne brûlent pas), les rayons ultraviolets provoquent, quant à eux, des lésions cellulaires importantes (dommages sur l'ADN, production de radicaux libres...). On distingue trois types de rayons ultraviolets :

- **UVA** : peuvent percer les couches profondes de l'épiderme et sont particulièrement dangereux pour les yeux des enfants dont le cristallin ne joue que partiellement son rôle de filtre.
- **UVB** : de fortes intensités d'UVB sont nocives pour les yeux et sont responsables à court terme des coups de soleil de l'œil.
- **UVC** : les UVC sont les plus dangereux. On les rencontre principalement en altitude mais ils sont généralement filtrés par la couche d'ozone.

Afin de se protéger des rayons ultraviolets, les yeux possèdent quelques **systèmes de défenses naturelles**. Les **paupières** constituent le premier rempart contre un rayonnement trop intense : ainsi une forte lumière entraîne un clignement des paupières qui limite de manière significative l'exposition oculaire aux UV. S'ajoute à ce premier phénomène, l'absorption d'une partie des UV par le **film lacrymal** (et les larmes qui le constituent). **La cornée et le cristallin** forment ensuite successivement les deux filtres les plus efficaces contre la pénétration des UV.

Été comme hiver, l'éblouissement lié à la luminosité intense (accentuée en altitude) et la forte réverbération des rayons solaires (sable, neige...) constituent un danger pour la vue.

Découvrez notre complément alimentaire [VISIOTONIC](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Antioxydants ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Le top 10 des aliments les plus riches en zinc

08/09/2021

2 minutes de lecture

Définitions, bienfaits, nutrition et compléments alimentaires.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vision ,

Maintenir une vision normale avec un complément alimentaire pour les yeux

07/08/2020

3 minutes de lecture

Constamment sollicités, nos yeux sont précieux. Il existe des compléments alimentaires pour accompagner vos yeux au quotidien.

[Lire la suite](#)