

# Protéger ses yeux du soleil pour limiter les troubles oculaires

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Protection des yeux

*Les beaux jours sont là ! Pour profiter des températures estivales sans abîmer sa vue, voici les bons réflexes à adopter.*

Au même titre que notre peau, nos yeux possèdent [un capital soleil](#) qu'il est important de préserver. En effet, une exposition trop fréquente aux rayons ultraviolets peut engendrer des troubles oculaires sérieux et endommager durablement notre vue. Fort heureusement, il est tout à fait possible de les éviter grâce à des gestes simples et naturels !

## Kératite, ophtalmie, cataracte... les troubles oculaires les plus fréquents

Comme pour la peau, les rayons UV pénètrent dans l'œil à différentes profondeurs. La cornée, située à l'avant de l'œil, agit comme une barrière et absorbe entièrement les UVB. Une exposition au soleil non protégée et répétée peut provoquer des inflammations de la cornée comme une kératite ou une ophtalmie, aussi appelés « coups de soleil de l'œil ».

Juste derrière la cornée et l'iris, se trouve le cristallin. Il est particulièrement sensible aux UV. [Une exposition intensive et non-protégée au soleil](#) peut entraîner des effets à plus long terme comme un vieillissement prématuré du cristallin. Il perd en transparence, devient plus opaque... c'est la cataracte.

Grâce au rôle de filtres joués par la cornée et le cristallin, il est rare que les UV parviennent jusqu'à la rétine. Cela peut toutefois arriver. A force d'expositions prolongées et non-protégées, le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) peut s'accroître.

## Une paire de solaires qui protège vraiment

La solution la plus évidente pour protéger nos yeux ? Une paire de lunettes de soleil, bien sûr ! Encore faut-il savoir comment bien les choisir... Lorsque nous louchons sur une nouvelle paire de solaires, nous commençons souvent par inspecter leur look. Pourtant, la première chose à regarder est leur catégorie de protection. Les verres solaires sont classés en 5 catégories allant de 0 à 4, la catégorie 4 apportant une protection contre les UV la plus forte.

L'idéal ? Opter pour une monture large. Les lunettes munies de grosses branches ou de protections latérales supplémentaires empêchent le passage des rayons UV par le côté.

A noter : penser que des verres foncés nous protègent automatiquement du soleil est une erreur. Porter des verres teintés sans protection UV est d'ailleurs une double mauvaise idée. Pourquoi ? Parce que les pupilles se dilatent naturellement dans la pénombre. Les rayons nocifs arrivent alors en plus grand nombre dans l'œil, ce qui peut favoriser l'apparition de troubles oculaires.

Les porteurs de lentilles doivent eux aussi revêtir des lunettes de soleil, même lorsque les lentilles de contact possèdent des filtres UV. En effet, les lentilles protègent uniquement la partie qu'elles couvrent, c'est-à-dire la cornée et l'intérieur de l'œil.

## Une alimentation riche en vitamines et en antioxydants

Une alimentation équilibrée au quotidien est essentielle pour préserver sa santé oculaire. Depuis notre plus tendre enfance, nous entendons que les carottes sont bonnes pour notre vue. C'est vrai ! Le bêta-carotène joue un rôle

important dans le bon fonctionnement des mécanismes de notre vision.

Parmi les alliés de la vue, nous comptons également la lutéine et la zéaxanthine. Ces caroténoïdes naturels apportés par l'alimentation se trouvent en concentration élevée dans la rétine, en particulier dans la zone la plus sensible : la macula. Grâce à leurs propriétés antioxydantes, ils jouent un rôle fondamental dans la prévention de certains troubles oculaires. Nous pouvons les retrouver dans plusieurs légumes verts : chou vert frisé, épinards, courges, pois verts ou brocolis par exemple.

Le zinc est lui aussi reconnu pour son rôle important dans la vision. Cet oligo-élément, présent dans les membranes de l'œil, participe au transport de la vitamine A du foie à la rétine pour la pigmenter et la protéger. Nous pouvons notamment le retrouver dans la viande rouge, le crabe, les huîtres, le blé ou encore les lentilles.

La liste des bons nutriments pour les yeux est longue : [vitamines du groupe B, C et E, polyphénols](#)... Notons que certains compléments alimentaires regroupent tous les actifs nécessaires pour aider à maintenir une bonne vision. C'est le cas de [Visiotonic](#), qui aide à conserver un confort visuel le plus longtemps possible. Un coup de pouce naturel dont il serait dommage de se passer !



Visiotonic  
91% of 100  
[\(337\)](#)

Contribue au maintien d'une vision normale

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

**"Ces articles pourraient vous intéresser**