

## Les lunettes de soleil

Les rayons UV provoquent des lésions au niveau de l'œil (inflammations de la conjonctive, risque accru de cataracte). Porter de bonnes lunettes de soleil est important. Elles doivent filtrer les rayons UV de manière efficace.

De mauvaises lunettes sont pires que pas de lunettes du tout: des verres trop foncés sont déconseillés : ils provoquent une dilatation excessive de la pupille qui laisse alors entrer davantage de lumière dans l'œil.

Les lunettes dont les verres s'éclaircissent vers le bas n'offrent pas une protection suffisante. Les enfants sont particulièrement sensibles aux UV. Ils doivent aussi porter des lunettes bien ajustées à leur visage pour éviter toute blessure en cas de choc.

En haute altitude, des lunettes avec protections latérales sont recommandées (lunettes de glacier), été comme hiver.

