Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 13

Artikel: Voir clair dans le choix de ses lunettes solaires
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832091

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Voir clair dans le choix de ses

Nos yeux supportent mal d'être exposés aux ultraviolets. Les protéger avec des verres teintés est donc

De même que l'escalade ne se pratique pas en escarpins ni la danse de salon avec des crampons, les yeux ne se «chaussent» pas n'importe comment… La seule parade contre le soleil qui agresse les cellules oculaires, ce sont des lunettes teintées. Or s'adonner à un sport nautique ou lire un polar à la plage a un impact différent sur la rétine. Et comme tous les modèles disponibles dans les commerces ne se valent pas, une petite mise au point est nécessaire avant l'été.

«Les lunettes de soleil universelles parfaites qui conviennent à tout le monde et pour tous les usages n'existent pas. Celles recommandées pour la conduite ne sont pas suffisamment protectrices pour la haute montagne et celles pour la haute montagne sont dangereuses derrière un volant», met en garde Bodo Schmidt, opticien à Lausanne.

Et comment se distinguent-elles? Plus les lunettes sont foncées, plus elles protègent. La catégorie 1 est recommandée pour des situations d'ensoleillement atténué, comme en hiver ou par temps très gris. La 2 et la 3, qui correspondent respectivement à une luminosité moyenne et forte, conviennent bien pour la vie quotidienne. La 4 est destinée à des situations extrêmes (haute montagne, mer) et totalement contre-indiquée pour conduire.

Les lunettes solaires doivent également protéger contre l'éblouissement, une fonction assurée par la teinte des verres. Les plus courantes, parce que les plus efficaces, sont le brun, le gris et le vert *(lire encadré)*. Certains traitements supplémentaires augmentent la résistance du verre (antirayures) ou améliorent sensiblement la qualité de la vision comme l'antireflet qui transmet 8% de lumière en plus et atténue la réflexion des rayons vers les yeux.

Traverser les zones d'ombre

Apparue récemment et objet d'un véritable engouement, la polarisation, obtenue en intégrant un film de plastique transparent au verre, annule les phénomènes d'éblouissement et de réverbération. Elle ne laisse passer que les rayons verticaux utiles à la vision. Adepte de la première heure, Bodo Schmidt en parle d'expérience: «Pour les personnes de plus de 60 ans, les verres bruns polarisés sont idéaux pour la conduite. On peut traverser des zones d'ombre sans avoir besoin de les enlever et les situations comme le reflet du soleil sur une route mouillée ne présentent plus aucun inconfort visuel.»

Plus récents encore, certains verres cumulent les propriétés polarisantes et photochromiques (capacité à foncer au soleil), et sont destinés aux activités en plein air. Enfin, à ces différentes options s'ajoute évidemment, pour les porteurs de lunettes, la possibilité d'obtenir des verres solaires qui intègrent la correction optique dont ils ont besoin.

Mais comment s'assurer que le modèle qui nous plaît offre une réelle protection? «Le premier élément à vérifier, c'est la qualité des verres. Les sigles CE et 100 % UV garantissent qu'ils ont été fabriqués dans le respect des normes européennes et internationales. C'est le cas de toutes les lunettes vendues en Suisse dans les circuits officiels, mais pas forcément de celles achetées dans la rue ou à l'étranger», conclut Bodo Schmidt.

Patricia Bernheim

Des goûts et des couleurs

La couleur des verres solaires est une affaire de choix personnel, mais pas seulement: chaque teinte possède une qualité particulière.

Le gris et le noir assurent une restitution fidèle des couleurs et protègent en toutes situations d'ensoleillement. Ils sont recommandés pour la conduite.

Les marron et ambré réchauffent et augmentent les contrastes, ce qui améliore la qualité de la vision. Ils offrent une bonne protection solaire dans la majorité des circonstances. Ils conviennent bien aux myopes.

Le vert possède les mêmes propriétés que le brun, mais il dénature un peu les couleurs et conviendrait mieux aux hypermétropes.

lunettes solaires

indispensable, mais tous les modèles ne se valent pas…

Marcel Pelletier

Le premier élément à vérifier est la qualité des verres, surtout à l'étranger.

Le jaune rehausse fortement les contrastes par temps de brouillard ou de faible luminosité. Il est approprié pour le ski et la montagne, mais pas pour la conduite automobile.

Le bleu, le violet, le rose et le rouge limitent les contrastes, n'offrent qu'une faible protection solaire et aucune contre l'éblouissement. A réserver pour les jours à faible luminosité ou pour sortir en boîte…

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Digestion, la solution naturelle

En collaborant étroitement avec des naturopathes et des nutritionnistes, Sekoya a élaboré une cure de remise en forme pour l'appareil digestif. Composée de 3 compléments alimentaires naturels, elle agit en profondeur.

Atouts santé

- Elimine les toxines
- Equilibre le taux hydrique
- Renforce la flore intestinale

Atouts confort

- Anti ballonnements
- Favorise le transit
- Sensation de légèreté

Atouts beauté

- Ventre plat
- Amélioration du teint et de la qualité de la peau
- Perte de poids

Pour plus d'informations
ou pour commander

Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard , 1442 Montagr
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

☐ Je désire recevoir une cure Remise en forme de l'appareil digestif d'une durée de **80 jours**

- **1 flacon de Chlorella** (120 comprimés)
- **1 flacon de Digestol** (300 g)
- **1 flacon de Probiotiques** (60 comprimés)

~~CHF 176.00~~* **CHF 149.00** (+ frais de port)

*Les 3 produits achetés à l'unité

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Ville

Téléphone

Signature

Sekoya mieux vivre au naturel