



La coopérative de plein air

Les Canadiens adorent le soleil. Mais saviez-vous que nos yeux sont encore plus sensibles aux effets nocifs de l'exposition aux rayons UV que notre peau? La meilleure façon de protéger ses yeux consiste à porter des lunettes de soleil de qualité. Pour permettre un meilleur choix, cette fiche de renseignements fera la lumière sur les différences fondamentales qui existent entre les rayons UVA, UVB et UVC et sur les matériaux utilisés pour fabriquer les lunettes de soleil.

À propos des rayons UV

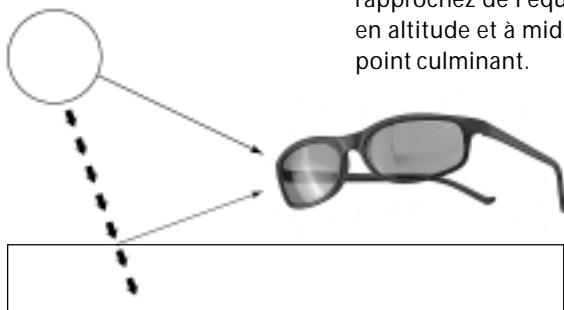
Avant de nous lancer dans les explications sur les lunettes de soleil, voici certains renseignements sur le soleil et les rayons UV. Les rayons ultraviolets contiennent l'ensemble du spectre ultraviolet – la partie invisible de la lumière, composée des rayons UVA, UVB et UVC. La lumière ultraviolette se trouve entre 100 et 400 nanomètres (longueur d'onde de la lumière), bien en dessous du spectre de lumière visible, qui se situe entre 381 et 770 nanomètres.

La vaste majorité des rayons UVC sont absorbés par l'atmosphère terrestre. Les rayons UVA et UVB demeurent donc la plus grande source d'inquiétude (bien que l'appauvrissement en ozone permette à de plus en plus de rayons UVC de traverser l'atmosphère).

Les rayons UVA sont les plus près du spectre visible (320 à 400 nanomètres). Naturellement plus abondants, les rayons UVA peuvent pénétrer profondément dans la peau et dans les yeux. Ils sont susceptibles d'endommager la structure cellulaire et on croit qu'ils sont responsables du vieillissement prématuré de la peau, des cataractes et d'autres formes d'affections oculaires. L'exposition aux rayons UVA intenses est aussi liée au développement du cancer de la peau.

Les effets nocifs des rayons UVB (290 à 320 nanomètres) sont plus immédiats. Ils sont responsables des coups de soleil, du vieillissement prématuré de la surface de la peau et ils sont liés de près au développement du cancer de la peau et des cataractes. Les rayons UVB sont plus intenses pendant les mois d'été alors que les rayons UVA sont présents tout au long de l'année. Les rayons UVB autant que les rayons UVA augmentent en intensité au fur et à mesure que vous vous rapprochez de l'équateur, lorsque vous êtes en altitude et à midi, lorsque le soleil est à son point culminant.

De plus, les rayons UV peuvent pénétrer dans l'eau à une distance pouvant aller jusqu'à un mètre et se refléter sur la chaussée, la neige, le sable et l'eau. Il est ainsi possible de recevoir une double dose de rayons de soleil.



Verres polarisés

Les lunettes de soleil polarisées ont été utilisées pendant des années par les sauveteurs, les plaisanciers et les pêcheurs. D'autres amateurs de plein air ont depuis reconnu leurs bienfaits. Les lunettes polarisées réduisent le reflet gênant produit par la réflexion de la lumière sur les surfaces comme la neige, la chaussée et l'eau, ce qui contribue à réduire la fatigue oculaire. Toutefois, comme elles réduisent si bien les reflets, elles peuvent ne pas convenir aux activités exigeant un haut degré de définition des contrastes, comme le ski alpin ou le vélo de montagne. Les filtres polarisants peuvent également réduire quelque peu la clarté optique.

À propos des lunettes de soleil

L'engouement pour les activités de plein air comme le vélo de montagne, le ski, l'escalade et le kayak a créé un besoin pour des lunettes de soleil performantes. Ces lunettes de soleil légères, durables et flexibles sont confortables, offrent un bon ajustement et sont dotées de verres de qualité optique supérieure. Mais essentiellement, elles doivent offrir une protection adéquate contre les rayons UV.

Matériaux

Les verres sont habituellement faits de plastique acétate, de plastique acrylique, de polycarbonate ou de verre.

PLASTIQUE

Les verres de plastique sont moins coûteux à fabriquer que ceux en verre. Les nombreuses paires de lunettes de soleil que vous trouverez à rabais partout en ville sont faites de plastique. Bien que certaines d'entre elles offrent une protection raisonnable contre les rayons UV, leurs verres ont tendance à être lourds, leur qualité optique laisse à désirer et ils ne sont pas très résistants aux impacts. Ces lunettes de soleil sont peut-être parfaites pour la ville, mais elles ne conviennent pas vraiment aux activités de plein air.

POLYCARBONATE

Les verres en polycarbonate offrent une qualité optique supérieure à celle des verres de plastique. Ils sont robustes, légers et résistants aux impacts, ce qui les rend populaires auprès des adeptes du plein air. De plus, ils offrent une excellente qualité optique et ce matériau résiste naturellement aux rayons UV. Le polycarbonate est un plastique relativement souple qui peut être formé selon les critères de la mode en matière de lunettes de soleil sport sans compromettre la qualité optique. Le polycarbonate n'est pas aussi résistant aux égratignures que le verre, mais il est beaucoup plus léger et résistant aux impacts.

VERRE

Lorsqu'il est question de clarté optique, le verre est ce qui se fait de mieux. Il est également très résistant aux égratignures. Ceci étant dit, il tend à être plutôt lourd, ce qui le rend moins pratique pour les activités très dynamiques comme le ski, le vélo de montagne ou le kayak en eaux vives. Par ailleurs, même s'il a été durci ou trempé, il peut se casser à l'occasion d'un impact brusque.



Couleurs des verres

Les verres de lunettes de soleil sont offerts en différentes couleurs : ambre, gris, rose, jaune et brun. Cette variété permet de choisir un verre qui convient parfaitement aux activités pratiquées et à l'environnement. Pour offrir encore plus de choix, certains fournisseurs fabriquent des lunettes à verres interchangeables.

La teinte des verres affecte la façon dont vous percevez l'intensité et la nuance des couleurs. Certains verres changent de façon importante la couleur du paysage, d'autres moins. Il est important de noter que la couleur des verres ne change pas la quantité de rayons UV qui atteignent vos yeux. Les lunettes de soleil dont les verres sont foncés ne sont pas nécessairement plus efficaces pour protéger vos yeux des rayons UV que celles dont les verres ne sont que légèrement teintés.



Monture en métal



Monture enveloppante



Lunettes d'alpinisme rondes

CARACTÉRISTIQUES DES VERRES DE MEC

Tous les verres que nous vendons sont évalués par rapport à la transmission de la lumière ainsi qu'à la protection contre les rayons UV.

- La mention « Lumière visible X % » représente la quantité de lumière visible transmise par les verres (indique à quel point le verre est foncé).
- La lumière bleue est beaucoup moins dommageable que les rayons UV, mais, contrairement à ces derniers, elle peut atteindre la rétine de l'œil. Ainsi, la durée d'exposition à la lumière bleue doit être modérée.

Montures et grandeurs

Soyons honnêtes : les certifications de protection contre les rayons UV et le matériau des verres sont importants, mais nous voulons aussi que les lunettes embellissent le visage et donnent du caractère. Voici quelques trucs pour vous aider à choisir une paire de lunettes de soleil qui convient à votre style. Les lunettes à montures en métal donnent habituellement une allure « urbaine », tandis que celles en nylon ont plutôt une allure « plein air ». Les montures en nylon sont souvent offertes en couleurs vives avec un style enveloppant plus dynamique, ce qui a du mordant!

Lorsque vous choisissez des lunettes de soleil, tenez compte de la forme de votre visage : en forme de cœur, ronde, carrée ou ovale. Une monture dont la bordure inférieure est plus épaisse élargit le bas d'un visage en forme de cœur, tandis qu'une monture ronde ou ovale adoucit le menton des personnes qui ont un visage plutôt carré. Les gens au visage ovale ont l'embarras du choix alors que ceux au visage rond devraient choisir une monture carrée ou angulaire.

D'un côté plus pratique, la grandeur et la forme des lunettes de soleil peuvent affecter votre vision. Si les verres sont trop près des yeux, les cils peuvent s'y frotter – ce qui peut s'avérer ennuyeux – et les verres peuvent s'embuer par temps froid. De plus, certains styles de montures se déplacent sur le visage tandis que d'autres glissent constamment sur le nez, provoquant du désagrément si vous portez vos lunettes de soleil pour pratiquer des activités à haute vitesse. En outre, de nombreux styles de lunettes à la mode sont très étroits afin de donner une allure svelte. Vérifiez toujours l'ajustement des lunettes de soleil pour vous assurer que la lumière n'entre pas par le haut ou le bas. Finalement, assurez-vous que les lunettes de soleil ne réduisent pas de façon trop importante votre vision périphérique ou votre capacité à voir les choses à vos pieds ou juste au-dessus de votre tête. Ne conduisez pas avec des lunettes de soleil dotées de protecteurs latéraux (comme les lunettes d'alpinisme)!

Entretien des lunettes de soleil

- Utilisez un étui pour vos lunettes de soleil, elles dureront plus longtemps. Les étuis rigides offrent une meilleure protection mais les étuis souples occupent moins d'espace une fois vides.
- Les couches antireflets des verres sont délicates et méritent un nettoyage adéquat. Utilisez une solution nettoyante aussi souvent que possible et conservez un mouchoir ou un chiffon non pelucheux dans votre étui. Les taches d'écran solaire peuvent être nettoyées à l'aide d'une solution nettoyante appropriée et d'un bon polissage. (Le détergent à vaisselle et l'eau nettoient aussi très bien.)
- Les lunettes, surtout celles avec des verres de plastique, peuvent se déformer si elles sont exposées à des températures élevées, par exemple si vous les laissez sur le tableau de bord de votre voiture par une journée très chaude.
- De nombreux verres polarisés sont faits de couches de plastique ou de verre laminées qui peuvent se séparer si de l'eau, et plus particulièrement de l'eau salée, s'infiltrait entre les couches. Pour éviter ce problème, rincez vos lunettes à l'eau fraîche après tout contact avec de l'eau salée et ne les laissez pas mouillées trop longtemps. Si vous prévoyez faire de nombreuses excursions en eau salée, songez à investir dans des verres polarisés monomoulés par injection de qualité supérieure.

À propos des normes

L'Association canadienne de normalisation (CSA) a adopté les normes non obligatoires de l'American National Standards Institute (ANSI) en matière d'articles de lunetterie protégeant contre les rayons UV. Selon ces normes, pour qu'une lunette offre une protection certifiée de 100 % contre les rayons UV, elle doit bloquer 99 % des rayons UVB. Les rayons UVA quant à eux ne doivent pas constituer plus de la moitié de la lumière visible. Comme vous pouvez le voir, la mention de « protection à 100 % contre les rayons UV » n'est pas exacte. Cela ne signifie pas qu'un verre bloque 100 % des rayons UV. La norme « UV400 » offre une définition beaucoup plus précise de la protection contre les rayons UV. Ce terme fait référence aux rayons UVA qui se prolongent dans la partie bleu-violet du spectre visible, à environ 400 nanomètres (d'où le « UV400 »).

En termes simples, un verre « UV400 » bloque un minimum de 99,9 % de rayons UVB et de 99 % de rayons UVA. C'est la certification UV400 qui distingue des lunettes de soleil de qualité de celles de piètre qualité. Tous les verres MEC sont certifiés UV400. De plus, tous les verres des lunettes de MEC sont trempés conformément aux normes en matière d'impact. Toutefois, MEC recommande tout de même des verres en polycarbonate pour les activités de plein air présentant des risques d'impact importants (comme le ski, l'escalade, etc.).

