

# La prévention

pour prendre soin de sa vue au quotidien

## Protéger sa vue du soleil

Le soleil est nécessaire, mais toutes ses radiations ne nous sont pas bénéfiques. Les ultraviolets (UV), en particulier, peuvent être dangereux. L'œil humain possède des défenses naturelles, mais elles ne sont pas toujours suffisantes.

### Conseils :

- Portez des lunettes solaires filtrantes, dès que le soleil brille.
- Tout verre teinté n'est pas filtrant.
- Des verres plus foncés ne sont pas nécessairement plus protecteurs.
- Les yeux des enfants sont plus sensibles aux rayons : protégez-les avec des lunettes adaptées à leur visage (elles resteront mieux en place).



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines conditions augmentent le risque de surexposition aux UV :

- la neige réfléchit les UV à 80 %,
- la mer à 20 %,
- le sable à 10 % et l'herbe à 1 %.

## Préserver sa vue par l'alimentation

Il est possible de ralentir le processus de dégénérescence maculaire (DMLA, rétinopathie diabétique...) grâce à une alimentation équilibrée, contenant des aliments protecteurs :

- acides gras Omega-3 (poissons gras et huiles végétales),
- lutéine (petits pois, laitue, brocolis, épinards, choux frisés et choux de Bruxelles cuits à l'eau, maïs...),
- vitamines antioxydantes - vitamines C et E, bêta-carotène, zinc et cuivre (fruits et légumes).

## Assurer sa sécurité sur la route

- Faites contrôler régulièrement votre vue et portez une correction adaptée si nécessaire.
- Quand le temps est lumineux, portez des lunettes de soleil pour vous protéger de l'éblouissement.
- Les verres de catégorie 4 sont interdits pour la conduite d'un véhicule.
- Si votre vue est corrigée, il est fondamental d'opter pour des lunettes de soleil adaptées à votre vue.
- Attention aux médicaments : certains peuvent fausser votre vision, notamment l'appréciation des distances et de la vitesse. Ils sont signalés par trois niveaux de risque, indiqués sur leur boîte.



## Protéger ses yeux à la maison

Les activités ménagères comportent aussi des risques pour les yeux ! Gare aux sprays mal orientés et aux fritures qui éclaboussent ! Attention aussi à la manipulation d'outils et aux petits éclats projetés dans les yeux lors de bricolages à la maison.



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Rencontre santé Vision

LONGUE VIE À LA VUE !

