

BIEN CHOISIR SES LUNETTES DE SOLEIL JULBO POUR LE SKI DE RANDO.

Si les risques liés à la montagne sont évidents, ceux dû à l'exposition au soleil à des altitudes élevées sont plus difficiles à appréhender. Voici quelques conseils pour vous aider à mieux protéger vos yeux en haute montagne, en particulier lors de vos sorties en rando à ski l'hiver.

Les dangers d'exposition de vos yeux au soleil en haute montagne.

L'exposition aux radiations solaires augmente en moyenne de 10% tous les 1000 m et les UVB qu'elles contiennent sont particulièrement nocifs. De plus, la neige réverbère entre 80 et 90 % du rayonnement contre 20% pour un terrain non enneigé. Ainsi plus on monte en altitude plus l'intensité du rayonnement solaire augmente. A 2000 m elle est déjà une fois et demie plus forte qu'au niveau de la mer et à 4 000 m deux fois et demi. L'exposition varie en fonction de l'épaisseur de la couche d'ozone dans l'atmosphère qui agit comme un filtre naturel dans les différentes régions du globe, de la saison et de l'angle d'incidence des rayons solaires.

En montagne, même par temps couvert, le soleil représente toujours un danger pour vos yeux. Le brouillard laisse passer 50% du rayonnement et il est fréquent que l'on se trouve dans la couche supérieure du nuage où règne un rayonnement intense par diffraction lumineuse. Les risques sont donc aussi importants que par beau temps. Au-delà du soleil, le vent et le froid en altitude peuvent provoquer plusieurs risques pour vos yeux s'ils ne sont ni protégés par un masque ni par une lunette de soleil adéquate.

Les pathologies les plus courantes.

- La photokératite ou l'ophtalmie des neiges, qui est due à une érosion des cellules qui recouvre la cornée à cause d'une exposition prolongée aux UVB.
- L'érythroopsie : il s'agit d'un épuisement de la rétine suite à une exposition soutenue à une simulation lumineuse intense.
- Le syndrome du « White out » définit la gelure des paupières en froid extrême : larmoiement, perte de la perception du relief et crainte de la lumière.
- La gelure de cornée peut entraîner des nécroses irréversibles si elle n'est pas traitée rapidement.

Ces pathologies mettent en avant deux grandes fonctions indispensables pour des lunettes de soleil de montagne : **envelopper le visage et stopper les rayons UVB.**

L'importance du choix de sa monture.

En plus de préserver vos yeux des rayons nocifs du soleil, il faut aussi les protéger du vent, du froid et de tout ce qui pourrait gêner votre vision sur la neige : il est donc fortement conseillé de choisir une monture galbée, bien enveloppante avec des coques latérales pour une protection complète. Les branches réglables sont une bonne option pour être sûr qu'elles

tiennent bien et il est préférable d'opter pour des branches fines qui se glissent facilement sous un casque ou bonnet. Le cordon est un accessoire important qui permet de réduire les possibilités de perte de votre lunette et de bénéficier d'un maintien optimal.

Les différents type de catégorie de verres Julbo.

Pour la haute montagne, nous vous recommandons 3 types de verres dotés d'une catégorie de filtration maximale qui vous permettront de faire le bon choix en fonction de la sensibilité de vos yeux.

- **Cameleon** : verre photochromique et polarisant de cat. 2 à 4 avec un taux de transmission de la lumière visible de 5 à 20%. En plus de foncer et s'éclaircir selon la luminosité ambiante, il supprime les réverbérations sur les surfaces réfléchissantes. Sa couleur brune permet d'offrir une excellente protection sur neige ainsi qu'un bon contraste. Il s'adresse surtout aux yeux hyper-sensibles et aux personnes qui font de la haute montagne (glacier). Il n'est pas conseillé en cas de brouillard ou de temps couvert car il reste trop foncé. De par sa catégorie 4, il est interdit pour la conduite d'un véhicule automobile.
- **Zebra** : verre photochromique de cat. 2 à 4 avec un taux de transmission de la lumière visible de 7 à 35%. De couleur jaune, il permet d'augmenter la luminosité et procure une excellente perception de la profondeur. Il est plus clair avec une plage photochromique plus grande que le Cameleon. Il s'adresse aux yeux sensibles et peut être utilisé par temps couvert sans brouillard. De par sa catégorie 4, il est interdit pour la conduite d'un véhicule automobile.
- **Zebra light** : verre photochromique de cat. 1 à 3 avec un taux de transmission de 17 à 75%. De couleur jaune clair, il permet d'augmenter de manière significative la luminosité et le contraste par rapport aux verres caméléon et zebra 2-4. C'est le seul verre tout temps (soleil et brouillard) de la gamme Julbo et de par sa catégorie 3 il peut être utilisé pour la conduite d'un véhicule automobile : si vos yeux ne sont pas trop sensibles, le verre zebra light représentera le meilleur choix que vous pourrez faire.

Tous les verres Julbo appartiennent à la classe optique 1 et garantissent une protection 100% contre les UVA, B et C. Ils bénéficient tous des **traitement spécifiques** suivants:

Antibuée > empêche toute condensation et garantit une longévité maximum.

Antireflet > améliore le confort optique et supprime les reflets parasites.

Brunissant > accentue la filtration de la lumière visible et prévient l'éblouissement.

Hydrophobe > active le glissement de l'eau, empêche les liaisons hydrogènes entre les molécules d'eau. La visibilité est améliorée.

Oléophobe > Evite les salissures, facilite le nettoyage, et favorise le glissement de l'eau sur le verre.