

FICHES PRATIQUES



Lunettes de soleil : Comment choisir la bonne protection ?

En hiver comme en été, en ville comme à la plage, porter des lunettes de soleil est essentiel pour protéger vos yeux contre les méfaits du soleil. Voici quelques conseils pour bien les choisir.

Les lunettes de soleil jouent un rôle essentiel dans la protection contre le rayonnement solaire. Que vous ayez les yeux fragiles ou pas, il vous est vivement conseillé d'en porter, en mer comme en montagne où la luminosité est particulièrement forte.

Achetez un produit sûr !

Sachez que, pour être fiables, vos lunettes de soleil doivent répondre à certaines exigences de construction et de performances, dont le respect se traduit par l'apposition de façon visible, lisible et indélébile du marquage « CE ».

Les lunettes doivent être accompagnées d'une notice d'information détaillée, rédigée en français, donnant les caractéristiques, performances et instructions d'entretien du produit.

Celle-ci doit mentionner notamment le pouvoir filtrant (classe de protection) de vos verres et, le cas échéant, pour la classe de protection la plus élevée

(4), l'avertissement suivant : « Non adapté pour la conduite automobile et les usagers de la route ».

Avec ou sur chaque spécimen de lunettes, doit figurer l'indication de la classe de protection correspondant à la capacité de filtration des rayons solaires.

Selon la norme NF EN ISO 12312-1 2013, concernant les lunettes de soleil pour usage général, publiée par le groupe AFNOR, il existe cinq catégories classées selon une échelle allant de 0 à 4, selon le pourcentage croissant de lumière filtrée :

- **la catégorie 0 associée au symbole d'un nuage** ne protège pas des UV solaires ; elle est réservée au confort et à l'esthétique ;

- ▶ **les catégories 1 et 2** sont adaptées aux luminosités solaires atténuées et moyennes. **La catégorie 1** est associée au symbole d'un nuage cachant en partie le soleil. **La catégorie 2** est associée à un soleil sans nuage, comportant 8 rayons ;
- ▶ **seules les catégories 3 ou 4** sont adaptées aux cas de forte ou exceptionnelle luminosité solaire (mer, montagne). **La catégorie 3** est associée au symbole d'un soleil intense comptant 16 rayons. **La catégorie 4** est associée à un soleil qui domine deux pics montagneux et deux lignes de vagues (l'inadaptation de la catégorie 4 à la conduite sur route est symbolisée à l'aide d'une voiture barrée d'une croix).

Textes de référence

[Code du sport](#) : articles R.322-27 à R.322-38 concernant les équipements de protection individuelle pour la pratique sportive ou de loisirs

[Règlement \(UE\) 2016/425](#)

Liens utiles

[Association nationale pour l'amélioration de la vue](#) : dépliant [« Ultraviolets : attention les yeux ! »](#)

[AFNOR](#)

Quelques conseils

Les verres sombres ne sont pas forcément les plus protecteurs. Ils sont efficaces contre l'éblouissement mais pas nécessairement contre les UV. Inversement, des verres transparents traités peuvent très bien filtrer les UV solaires à 100 % ; en revanche, ils seront peu actifs contre l'éblouissement.

La résistance (verres dits « incassables » ou non, résistance à l'abrasion) peut également être indiquée.

Attention aux lunettes fantaisie pour enfant, en plastique teinté, qui peuvent ne pas assurer une bonne protection !

Lors d'une séance de bronzage UV, les lunettes de soleil mêmes foncées sont tout à fait insuffisantes et inadaptées. Le rayonnement d'un appareil de bronzage UV peut affecter les yeux de façon irréversible. Le port de lunettes de protection spéciales est obligatoire et elles doivent être mises à votre disposition avant toute séance.

L'observation d'une éclipse nécessite impérativement de se protéger les yeux avec des lunettes de protection spécialement conçues pour cet usage, afin d'éviter toute lésion oculaire (norme NF EN ISO 12312-2-2015).

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.

Pour tout renseignement complémentaire, reportez-vous aux textes applicables et/ou rapprochez-vous d'une [direction départementale de la protection des populations \(DDPP\)](#) ou [direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations \(DDCSPP\)](#).

Crédit photo : ©Pixabay