



L'action du soleil est plus forte en montagne

En montagne l'action du soleil est beaucoup plus importante qu'en plaine. En effet ses rayons sont moins filtrés par l'atmosphère et la quantité d'UV augmente de 4% tous les 300m.

De plus la neige réfléchit 85% des UV (80 fois plus que l'herbe et 4 fois plus que l'eau). La protection des yeux est donc indispensable dès que l'on va en montagne.

Les qualités de filtrage

Une norme pour les lunettes

Une norme européenne de juillet 1995 oblige les fabricants à un marquage CE indiquant le nom du fabricant et la catégorie du filtre. Cette échelle indique la filtration de la lumière visible mais n'indique d'aucune façon la protection vis à vis des UV (Ultra-Violet) et des IR (Infrarouge). (En France, les modèles vendus protègent obligatoirement à 100% des UV).

Le filtrage est indiqué selon une échelle allant de 0 à 4 :

- 0 : laisse passer 80 à 100% de la lumière
- 1 : laisse passer 43 à 80% de la lumière
- 2 : laisse passer 18 à 43% de la lumière
- 3 : laisse passer 8 à 18% de la lumière
- 4 : laisse passer 3 à 8% de la lumière

Le bon indice

En montagne ou en haute montagne sur les zones glaciaires ou enneigées, l'indice de protection 4 est impératif.

En moyenne montagne et en l'absence de neige ou par temps nuageux, l'indice 3 peut être suffisant.

Les autres critères de filtrage

En plus de la limitation de la quantité de lumière qui parvient à l'œil (indice 4) les lunettes de montagne doivent :

- arrêter 100% des rayons ultra-violet (ondes courtes)
- neutraliser au maximum (100%) les rayons infrarouges (ondes longues)

Les autres critères techniques

Les "verres"

Le choix des verres minéral ou organique est possible (voir [les matières](#)).

Les verres minéraux filtrent mieux les infrarouges et ne se rayent pas, mais ils sont plus lourds et plus chers et fragiles.

Les verres organiques (polycarbonate) sont légers, quasiment indestructibles et pas chers, mais ils se rayent.

La taille des verres

Pour des activités "statique" comme la marche sur glacier, la taille des verres n'est pas un critère déterminant. Par contre pour le ski, par exemple, la taille des verres doit permettre une bonne vision latérale.

La couleur des verres

La teinte grise est la teinte la plus courante pour la protection solaire car sa principale caractéristique est sa transmission uniforme à travers tout le spectre lumineux. Cette teinte ne change donc pas la vision naturelle des couleurs. (voir [la teinte](#) des verres)

Les protections latérales

Elles sont indispensables et doivent s'adapter correctement à la forme de votre visage pour être efficace en empêchant le rayonnement latéral. De plus ces coques latérales doivent être résistantes et correctement fixées pour résister aux multiples manipulations.

L'appui du nez

Il doit être adapté et confortable et rester efficace avec la transpiration.

Les branches

Les branches doivent assurer un bon maintien contre le visage (en particulier pour le ski) afin de ne pas laisser passer les rayons du soleil en laissant un espace entre les lunettes et le visage. Le matériau doit permettre une déformation au niveau des oreilles pour s'adapter en douceur et se faire oublier.

Traitement anti-reflets

Ces traitements sont généralement très efficaces. Cela augmente considérablement le confort visuel. C'est même indispensable pour le ski ou il faut absolument parfaitement bien voir le terrain tout en étant en mouvement rapide. (voir [les traitements](#))

La protection du nez

Si vous avez le nez fragile ou que vous partez en très haute altitude le protège nez adaptable aux lunettes est élément à ne pas oublier.

Le confort général

Au moment de l'essayage des lunettes pensez que vous devrez sans doute les porter de longues heures durant voir plusieurs jours. La moindre gêne dans le magasin ne fera qu'augmenter lorsque vous serez en action.

Le "look"

Dès lors qu'il s'agit de choisir des lunettes de protection pour la montagne, le look ne doit intervenir que comme dernier critère de choix. Le look est un plus, mais si vous achetez des lunettes c'est avant tout pour vous protéger efficacement les yeux.

Les verres correcteurs

Il est possible de faire monter des verres solaires correcteurs sur des montures "montagne". Dans ce cas soyez très vigilant sur ce que vous propose votre opticien comme garantie pour la qualité du filtrage UV et IR.

Les derniers conseils

Ne partez pas en montagne sans lunettes de montagne, et portez-les...

Pour la haute altitude ou pour les sorties de plus d'une demi-journée, prenez une paire de lunettes de secours dans votre sac (un indice 3 peu suffire et aussi vous servir par faible luminosité)

Si vous allez en haute montagne prenez également un masque qui peu vite devenir indispensable si le vent ou la neige arrivent.

Si après une journée passée en montagne avec vos lunettes de montagne sur le nez, vous avez "mal aux yeux", alors faites vérifier la qualité de vos lunettes car elles ne sont sûrement pas adapté à l'usage que vous en faite.