



**PRÉVEN-  
TION**

# PARLONS ACTIVITÉ PHYSIQUE!

Bonne pour la santé,  
elle peut être risquée pour les yeux.

PAR ELISABETH GORDON

**Sports aquatiques, de montagne, de combat ou de balle peuvent provoquer divers troubles oculaires.**

## **SPORTS DE MONTAGNE: LES DANGERS DU SOLEIL**

Nul ne l'ignore, trop de soleil est mauvais pour la peau. Mais l'on sait moins que l'exposition prolongée et régulière aux rayons UV est aussi néfaste pour les yeux. Les adeptes de sports de montagne – mais aussi d'activités lacustres – sont particulièrement à risque. La réverbération de la lumière sur la neige (ou le lac) peut provoquer une ophtalmie des neiges, « qui est

l'équivalent d'un "coup de soleil" à la surface de l'œil », explique la Dre Yalda Sadeghi-Roulin, médecin hospitalière à l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin. Pendant quelques jours, l'affection engendre de fortes douleurs. Elle peut aussi provoquer une vision floue et donner des yeux rouges et larmoyants.

D'autres menaces liées à l'exposition au soleil guettent les alpinistes. Le ptérygion par exemple, qui est « une excroissance de la conjonctive (membrane qui recouvre la surface oculaire), peut devenir inflammatoire ou progresser vers le centre de la cornée et affecter la vision », précise l'ophtalmologue. Mais aussi des tumeurs bénignes ou malignes (carcinome basocellulaire ou spinocellulaire, mélanome) des paupières, surtout inférieures, car elles sont moins protégées par l'arcade sourcilière. Sans compter que l'exposition chronique aux UV, entre autres facteurs de risque, favorise le développement d'une cataracte précoce.

Le seul moyen de se prémunir de ces dangers est de porter des lunettes de soleil « qui doivent être suffisamment larges pour bien recouvrir les yeux et être dotées d'un filtre de catégorie 3 ou plus », indique l'experte.

## **SPORTS AQUATIQUES: LES AMIBES MENACENT**

Il arrive que les produits désinfectants utilisés dans les piscines engendrent des irritations de la conjonctive ou qu'au bord de la mer, le sable irrite les yeux. Cela n'a rien de grave. Pour les adeptes des sports aquatiques – quel que soit le milieu dans lequel ils sont pratiqués – le principal danger vient des amibes qui peuvent infecter la cornée des personnes portant des lentilles de contact. « Si l'infection engendre une cicatrice sur la cornée, la vision peut être

altérée au long cours », constate la Dre Sadeghi-Roulin. C'est pour cette raison que, lorsqu'on va dans l'eau, « il est fortement déconseillé de porter des lentilles de contact qui favorisent ces infections. Mais celles et ceux qui le souhaitent peuvent mettre des lunettes de natation (goggles) corrigées », précise la spécialiste.

**« Il est fortement déconseillé de porter des lentilles de contact dans l'eau »**

**Dre Yalda Sadeghi-Roulin**

## **SPORTS DE COMBAT ET DE BALLE: ATTENTION AUX COUPS**

Au cours d'un combat d'arts martiaux ou d'une partie de ping-pong ou de squash, l'œil peut prendre des coups. Selon la localisation du choc et son intensité, les conséquences peuvent être bénignes ou graves. Toutes les structures de l'œil sont susceptibles d'être touchées. « Cela va de lésions des paupières à l'os de l'orbite fracturé, en passant par la cornée, l'iris et la rétine qui peuvent être affectés par un œdème ou se décoller », détaille Yalda Sadeghi-Roulin.

La protection, souligne la spécialiste, « doit être adaptée au type de risque encouru. Dans certains sports de combat, il est par exemple recommandé de porter sur le visage une grille analogue à celle des joueurs et joueuses de hockey ». Pour les adeptes de sports de balle, il est conseillé de mettre des lunettes de protection. ●