

POUR DES YEUX EN PLEINE FORME, DISPOSEZ CHEZ VOTRE OPTICIEN DES AUTRES "Guides du *bien voir*".



reymann SIRET 738 500 370 001 14 - 03 69 22 67 00 - 34881 - Crédits Photos: Shutterstock.com / Fotolia.com

MULTISPORTS

Le Guide
du *bien voir*

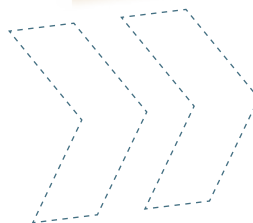
COUP D'ŒIL
sur le sport



Au cœur de la protection et de la performance

SOMMAIRE

/// Sports nature	4
/// Sports d'eau	7
/// Sports de glisse	10
/// Sports de balles	13



Lorsque l'on pratique un sport, 80 % des informations reçues sont d'origine visuelle. Des yeux dépendent la vitesse de réaction du corps, la gestion de l'espace, la coordination des membres, le suivi et l'anticipation des actions et des obstacles. C'est dire l'importance d'y voir clair et de prendre en compte les exigences de protection propres à chaque sport.

En tant qu'opticiens conseil, nous saurons vous poser les bonnes questions pour vous proposer le meilleur équipement, celui qui vous assurera protection, confort et performance.

Sports nature

Au-delà de 10 km/h, l'œil commence à pleurer ; vous avez donc besoin d'une protection globale contre les conditions climatiques et les projections : soleil, pluie, vent, poussières, insectes... Les sports d'extérieur, comme le vélo, le V.T.T., la course à pied ou le roller, sont des sports qui requièrent un bon champ de vision. Celui-ci doit s'adapter à la spécificité de chaque sport à travers la monture, les verres et les traitements adéquats.

> LES MONTURES

Pour le vélo et le V.T.T., évitez les lunettes surmontées d'une barre au-dessus du nez, pouvant gêner la vision vers le haut lorsque vous avez la tête penchée en avant.

Choisissez une **monture profilée** personnalisée à votre morphologie pour une adhésion parfaite et un confort sans faille. Des **branches fines** permettent un grand confort sous le casque et un **système de ventilation** permet l'évacuation de la buée.

Pour la course à pied et le roller, privilégiez des modèles légers et profilés qui se maintiennent bien sur le visage grâce à une **sangle**. Pour vous surpasser en toute liberté, d'autres accessoires sont à votre disposition : un **système anti-glissement** pour un maintien optimal ou encore une **protection latérale anti-projections**.



ATTENTION LES YEUX

- > PROJECTIONS (insectes, graviers...)
- > CHOCS
- > POUSSIÈRES
- > SOLEIL (U.V.)
- > LUMINOSITÉ

10%

des U.V. sont réfléchis par le sable et la terre. Pour vous assurer confort et protection solaire, choisissez l'indice 3.

> LES VERRES

Pour les sports d'extérieur, rien ne vaut les verres panoramiques interchangeables en polycarbonate. **Interchangeables** afin de vous laisser la possibilité de changer la teinte de vos verres en fonction de la luminosité et vous assurer ainsi un confort de vision parfait.

Polycarbonate : une matière très résistante aux chocs. Ce verre en résine plastique de qualité supérieure est **20 fois plus résistant aux chocs que le verre et 3 fois plus léger**.

> LA COULEUR, VOTRE PRÉCIEUSE ALLIÉE

Pour le vélo et le V.T.T., choisissez des teintes marron ou orange : elles augmentent les contrastes dans les conditions de fort ensoleillement, ce qui vous permet une bonne perception des reliefs.

Pour la course à pied et le roller, une teinte grise retransmet la vision naturelle des couleurs et réduit l'intensité lumineuse. La teinte grise convient parfaitement à un usage prolongé.

CONSEIL VERRES

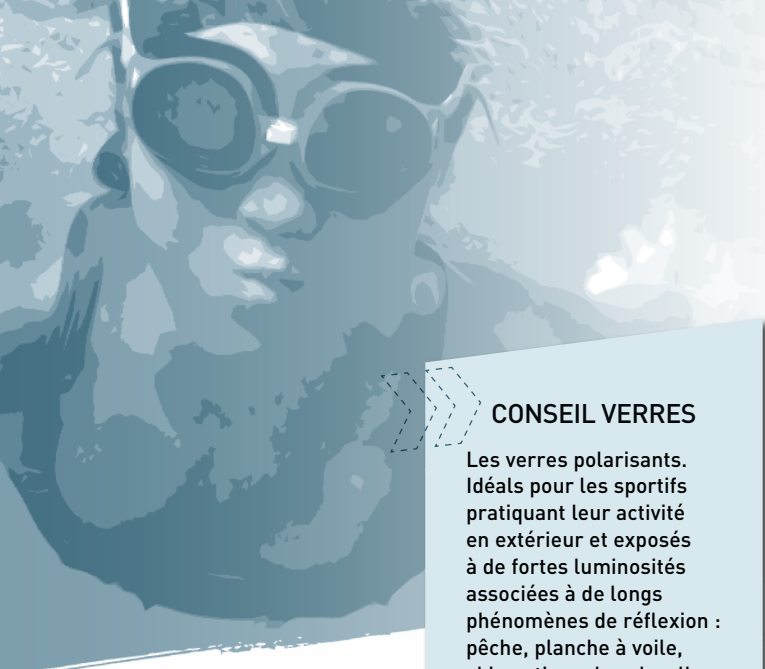
Les verres photochromiques. Dans le cadre d'activités de plein air, nous sommes fréquemment soumis à d'importantes variations lumineuses : passages rapides intérieur/extérieur, ciels contrastés. Les verres photochromiques s'adaptent automatiquement et rapidement à l'environnement lumineux. Ils vous procurent un confort visuel permanent : de teinte grise ou marron, ils s'assombrissent très rapidement et vous évitent d'être ébloui. Ils vous offrent également une protection radicale contre les rayons U.V. et opposent une solide résistance en cas de choc.

Sports d'eau

Les rayonnements émis par le soleil (U.V.) sont très dangereux. Ils sont responsables à long terme d'une dégradation provoquant un vieillissement plus rapide de l'œil. Ils attaquent de front puis, selon la nature de l'environnement dans lequel vous vous trouvez, reviennent encore, plus ou moins en force. Sur l'eau notamment, les U.V. sont réfléchis à 20 % : il est donc primordial de se protéger de cette forte réverbération.

Heureusement, que ce soit sous l'eau ou sur l'eau, que vous ayez un défaut visuel ou non, il existe d'excellents équipements pour pratiquer votre sport dans les meilleures conditions.

Pour une bonne protection solaire, choisissez l'indice de protection U.V. catégorie 3.



CONSEIL VERRES

Les verres polarisants. Idéals pour les sportifs pratiquant leur activité en extérieur et exposés à de fortes luminosités associées à de longs phénomènes de réflexion : pêche, planche à voile, ski nautique, beach volley, surf... Leurs atouts :

- > Un meilleur confort visuel.
- > L'élimination des reflets gênants.
- > Une meilleure perception des formes, des couleurs, des contrastes et du relief.
- > Une diminution de la fatigue visuelle.
- > Une excellente protection contre les U.V.

> LES MONTURES

Les activités nautiques requièrent un large champ de vision. Pour votre confort, choisissez des montures galbées bien enveloppantes, équipées d'une sangle. Pour la pêche, certains modèles vous proposent des mini-visières et des coques latérales pour une protection

> LES VERRES ET LEURS TRAITEMENTS

> Lors des activités sur l'eau, les yeux ne sont généralement pas épargnés : reflets, éblouissements, embruns, sel marin, éclaboussures... Notre conseil : les verres polarisants, qui diminuent les reflets sur l'eau et l'éblouissement et vous procurent un confort de vision incomparable. Privilégiez également des verres cambrés enveloppants, et dotés d'un traitement hydrophobe qui laisse glisser l'eau et permet d'évacuer la buée plus rapidement. Les teintes idéales sont le gris ou le brun qui garantissent une bonne reconnaissance des couleurs et améliorent les contrastes.

> Pour les activités sous l'eau, comme la natation, l'étanchéité des lunettes et un bon traitement anti-buée s'imposent, afin de vous protéger de l'eau chlorée ou salée. Pour la plongée, le masque détermine le champ de vision. Il est donc important de privilégier un masque à jupe transparente, qui augmentera votre vision en périphérie, pour mieux voir les autres plongeurs, et compensera la perte de luminosité

ATTENTION LES YEUX

- > PRESSION
- > RÉVÉRBÉRATION
- > SEL MARIN
- > SOLEIL (U.V.)
- > CHLORE
- > EMBRUNS

Quelle que soit votre correction, sachez que vos lunettes de sport ou votre masque peuvent être adaptés à votre vue !

» Bon à savoir

Les lentilles n'ont plus rien à envier aux lunettes lorsqu'il s'agit uniquement de pallier un défaut visuel. En revanche, les lunettes restent de mise avec la pratique des sports nautiques qui exigent une grande protection contre le vent, l'éblouissement et la pression.

Sports de glisse

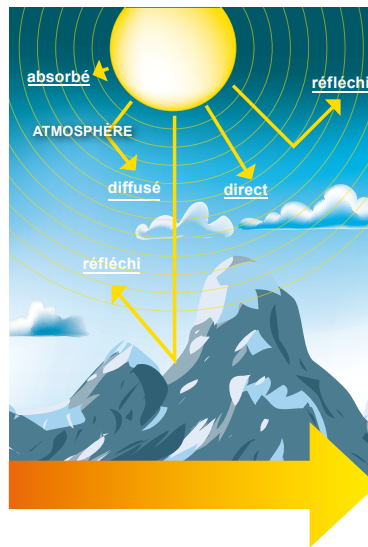
Les lunettes de ski ont de multiples missions : elles doivent vous protéger contre les U.V. et l'éblouissement, contre les projections de neige en descente rapide, et contre les chocs. Elles doivent également vous permettre de conserver une bonne vision, ainsi qu'une bonne sensibilité aux contrastes et aux reliefs. À tout point de vue, les masques sont idéals pour les sports de glisse. Lorsque vous choisissez un masque, vous devez penser : niveau de protection contre les U.V., résistance, confort, vision périphérique, étanchéité, éblouissement, écran anti-brouillard, traitement anti-buée...

> LES MONTURES

Votre masque doit épouser les formes de votre visage, sans comprimer le nez, tout en vous garantissant un large champ visuel. **Évitez les montures en métal, très dangereuses en cas de chute.** Pour l'alpinisme, privilégiez des montures de style glacier aux branches flexibles ou à crochets pour un meilleur maintien sur le visage. Très couvrantes, elles peuvent être dotées de caches latéraux et d'un protège-nez en cuir qui ne laissent pas passer la lumière, le vent ou la neige.

ATTENTION LES YEUX

- > VITESSE
- > CHOCS
- > INFRAROUGES
- > SOLEIL (U.V.)
- > NEIGE
- > VENT



80% de réflexion sur la neige

Il est impératif de s'équiper de lunettes qui protègent de l'éblouissement, des U.V. et du vent. Les verres doivent être de catégorie 2 minimum et 4 pour la haute montagne.

>> LE RAYONNEMENT DU SOLEIL RÉFLÉCHI EST SOUVENT IMPERCEPTIBLE DONC DANGEREUX !

> LES VERRES

Pour les masques, les doubles ou triples écrans sont à privilégier car ils évitent la formation de condensation due à l'écart de température entre l'extérieur et l'intérieur du masque.

En cas de fort ensoleillement, optez pour un écran marron de catégorie 3 ou 4, permettant de mieux percevoir les contrastes et le relief.

Sinon, misez sur l'orange, teinte polyvalente. Un traitement miroité vous protégera encore mieux de la réflexion de la lumière.



» Bon à savoir

Les verres polarisants ont l'avantage de supprimer les reflets... Néanmoins, sur la neige, cela peut être dangereux lorsque des plaques de verglas se sont formées.



LE KIT OPTIQUE

La plupart des lunettes de sport et des masques offrent la possibilité de clipper ou de ventouser des verres correcteurs à l'intérieur de la monture. Le kit optique est une solution économique qui présente l'avantage de s'adapter aux modèles à écrans interchangeables. Pour éviter la buée, assurez-vous qu'il n'y ait pas trop de jeu entre le kit et la monture et munissez-vous d'un spray anti-buée.

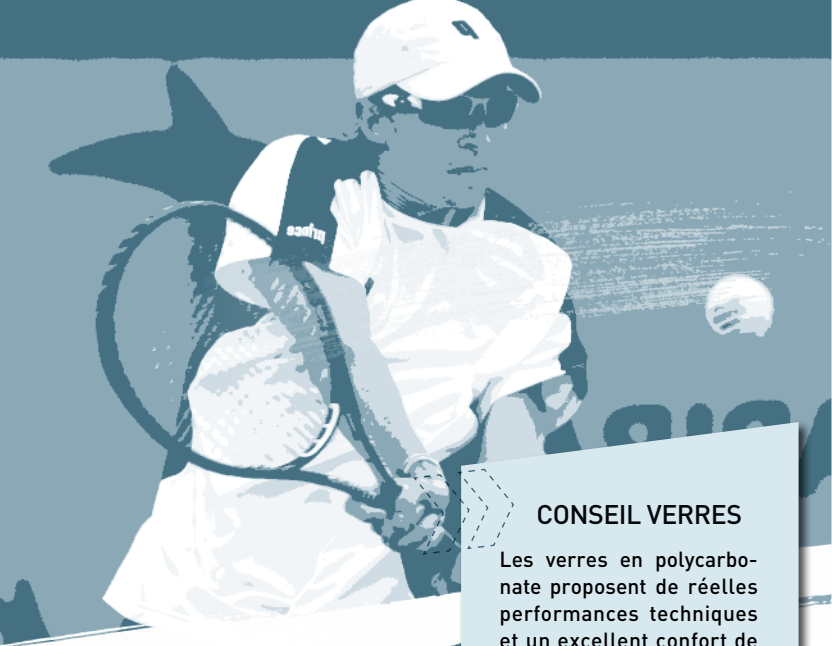
Sports de balles



Les matières utilisées sont retenues pour leur bonne qualité, leur résistance aux chocs, à la torsion, et leur maintien. En raison de sa résistance aux chocs, le polycarbonate est devenu le matériau de choix pour les lunettes de sport, en particulier pour les jeux de raquettes, tels le tennis, le squash et le badminton. En effet, ce sont des sports dangereux en termes de chocs oculaires. Les coups de coude ou de raquette et la projection de volants dans les yeux sont monnaie courante.

Le port de lunettes de protection adaptées permet donc de se sentir en sécurité et d'améliorer ses performances.

10% des traumatismes oculaires sont d'origine sportive.



> LES MONTURES

Pour le volley-ball, le tennis, le badminton et le basket-ball, privilégiez une monture légère bien maintenue sur le visage grâce à des **sangles**, ce qui minimisera la gêne pendant l'effort.

Pour la pratique du golf, les champs visuels latéraux comme verticaux sont sollicités. Privilégiez un **modèle de forme** panoramique assez haut et large qui vous **protégera du vent** et **optimisera votre champ de vision**.



CONSEIL VERRES

Les verres en polycarbonate proposent de réelles performances techniques et un excellent confort de vision.

- > Ultra légers.
 - > Ultra résistants aux impacts.
 - > Ils supportent des traitements complémentaires pour gagner en confort : traitement miroir anti-éblouissement, anti-buée et anti-rayures.
- Le polycarbonate, c'est le bouclier de sécurité pour vos yeux dans la pratique de votre sport préféré !

> LES VERRES

Si vous jouez en salle, choisissez des verres blancs anti-buée, anti-rayures et hydrophobes qui facilitent l'évacuation de la sueur.

À l'extérieur, protégez-vous des U.V. et de la luminosité.

Pour le golf, vous pouvez opter pour des verres polarisants qui évitent les reflets sur l'herbe rase, et choisir des écrans interchangeables, à modifier en fonction de la luminosité.

> LA TEINTE, VOTRE PRÉCIEUSE ALLIÉE

La couleur des verres joue un rôle primordial : elle protège contre la luminosité et améliore les contrastes.

Pour le tennis, par exemple, le **turquoise** permet sur terre battue une meilleure perception des contrastes. La balle se détache mieux sur le fond de couleur brique.

Pour le golf, un verre **gris rosé** fera ressortir la balle sur un fond vert et boisé, tandis que le **marron orangé** permet de bien percevoir le relief sur le green.



ATTENTION LES YEUX

- > COUPS
- > CHOCS
- > TRANSPARATION
- > LAMPES

