

Profiter de l'éclipse solaire en toute sécurité !

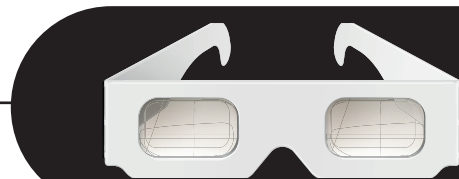
LE 8 AVRIL 2024, NOUS ASSISTERONS À UNE ÉCLIPSE TOTALE EN ESTRIE

Ce phénomène naturel est aussi rare qu'impressionnant et suscitera assurément votre intérêt et celui de vos proches. Pour en profiter, il est toutefois important de protéger vos yeux pour éviter les risques oculaires.

L'éclipse commencera à 14 h 15 et se terminera à 16 h 37. Pendant cette période la lune cachera le soleil entièrement que **trois minutes aux alentours de 15 h 30**.

Observer l'éclipse durant la phase partielle sans protection adéquate est susceptible d'entraîner des lésions aux yeux, qui peuvent être temporaires ou plus rarement permanentes, en raison de brûlures à la rétine (située au fond de l'œil), et ce, sans ressentir de douleur, à la suite de l'exposition directe à la lumière solaire intense.

Les symptômes suggestifs d'une telle lésion n'apparaissent habituellement que dans les heures ou les jours suivant le visionnement. Il peut s'agir d'une vision floue, d'une réduction de l'acuité visuelle, de taches dans le champ de vision, d'une altération de la vision des couleurs, d'une distorsion visuelle (lignes droites apparaissant comme courbées ou pliées), d'une micropsie (objets semblant plus petits), d'une photophobie (sensibilité à la lumière) ou de maux de tête sur le devant ou le côté de la tête.



Conseils de la santé publique pour bien vous protéger

- Procurez-vous des **lunettes certifiées** : L'observation directe de l'éclipse partielle ne devrait être effectuée qu'en portant des lunettes certifiées et en bon état. Les lunettes de soleil régulières ne protègent pas les yeux lors d'une éclipse solaire. Les lunettes certifiées, conçues spécialement pour l'observation des éclipses solaires, arborent la certification ISO 12312-2. Rendez-vous sur le site eclipsequebec.ca pour obtenir des informations sur les points de vente.
- Effectuez un **test des lunettes avant l'éclipse** : Vérifiez que les lunettes sont en parfait état, sans aucun trou, fissure ou décollement, et que seul le Soleil ou quelque chose de très lumineux est perceptible à travers celle-ci.
- Assurez-vous aussi que les lunettes s'ajustent correctement sur le visage.
- Les lunettes certifiées peuvent être placées par-dessus des lunettes de vue normales.
- Entreposez les lunettes certifiées dans un endroit protégé afin qu'elles demeurent intactes jusqu'à l'utilisation.
- **Durant la phase partielle de l'éclipse, assurez-vous du port adéquat des lunettes certifiées en tout temps. L'observation de l'éclipse à l'œil nu n'est possible que pendant la phase totale.** Avant et après cette courte phase, portez les lunettes certifiées.
- Vous pouvez aussi visionner l'éclipse en toute sécurité par projection indirecte à l'aide d'une boîte à éclipses « maison » que vous pouvez **fabriquer vous-même** ou sur les réseaux sociaux.
- **Attention aux cellulaires, tablettes et appareils photo** : En portant des lunettes certifiées, l'écran de ces appareils n'est pas du tout visible. Vous pourriez donc être tenté de les retirer pour prendre des photos ou filmer l'événement, en vous exposant ainsi aux rayons du Soleil. Évitez ce mode de visionnement pendant la phase partielle.
- En cas de symptômes aux yeux qui se développent dans les heures ou les jours suivants l'éclipse, consultez rapidement un optométriste ou un médecin. En cas de doute, appelez Info-Santé (811).
- Si vous vous déplacez à l'extérieur ou conduisez un véhicule pendant l'éclipse, il est conseillé de porter un chapeau à bord long, tel qu'une casquette et de ne pas regarder le soleil. **Les lunettes certifiées ne doivent pas être utilisées pendant les déplacements.**
- La consommation d'alcool ou d'autres substances peut réduire la vigilance et amener à moins bien respecter les recommandations en matière de protection oculaire. La prudence est de mise.
- Bien que les animaux aient moins tendance à regarder le Soleil, les risques oculaires demeurent possibles. En cas de doute, consultez votre vétérinaire.

Pour vivre pleinement l'expérience, trouvez un événement organisé près de chez vous, consultez eclipsequebec.ca.

Pour connaître les conseils adaptés aux enfants et aux personnes plus à risque, consultez santeestrie.qc.ca/eclipse.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

