

# Profiter de l'éclipse solaire en toute sécurité !

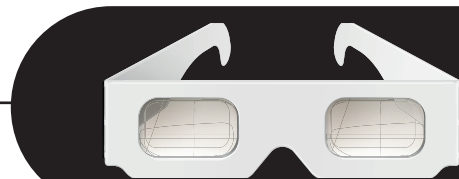
LE 8 AVRIL 2024, NOUS ASSISTERONS À UNE ÉCLIPSE TOTALE EN ESTRIE

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

- 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](http://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.
- **Assurez-vous d'avoir des lunettes certifiées en tout temps. Lors de l'éclipse, il ne faut pas regarder le Soleil à l'œil nu, même quelques secondes, pour éviter des dommages à vos yeux.**
- 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](http://eclipsequebec.ca).

**Pour connaître les conseils adaptés aux enfants et aux personnes plus à risque, consultez [santeestrie.qc.ca/eclipse](http://santeestrie.qc.ca/eclipse).**

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

Québec





# Vivre l'éclipse avec un enfant ou une personne à risque

8 AVRIL 2024 - ESTRIE

## Conseils de santé publique pour les parents d'ENFANTS DE 0 À 5 ANS

Chaque enfant se développe à son propre rythme. Il appartient à chaque parent de peser les pour et les contre d'un visionnement de l'éclipse à l'extérieur, que ce soit de manière directe (avec des lunettes certifiées) ou indirecte (avec une boîte à éclipse).

De manière générale, plus l'enfant est jeune, plus les risques oculaires surpassent les bénéfices du visionnement de l'éclipse à l'extérieur. Voici quelques questions pour aider à prendre la bonne décision :

**Est-ce que les bénéfices du visionnement extérieur de l'éclipse, en termes d'expérience scientifique et éducative, seront importants chez l'enfant ?**

**Est-ce qu'on sera en mesure d'assurer un visionnement sécuritaire de l'éclipse pour l'enfant, en fonction des éléments suivants ?**

- 1) L'accès à une paire de lunettes certifiées (en bon état) ou une boîte à éclipse.
- 2) La disponibilité d'un adulte apte à superviser en tout temps l'enfant pendant le visionnement à l'extérieur.
- 3) L'aptitude de l'enfant à comprendre les consignes et à les respecter pendant un certain temps.
- 4) Les habiletés psychomotrices de l'enfant pour la manipulation des lunettes.
- 5) La grosseur de la tête de l'enfant pour un port adéquat des lunettes.

## Conseils de santé publique pour les parents d'ENFANTS DE 6 À 11 ANS

De manière générale, les enfants âgés de 6 à 11 ans ont un éveil scientifique plus développé et sont en mesure de mieux suivre les consignes de sécurité que les enfants de 5 ans ou moins.

Voici les conditions à respecter pour un visionnement sécuritaire de l'éclipse à l'extérieur, que ce soit de manière directe (avec des lunettes certifiées) ou indirecte (avec une boîte à éclipse).

- 1) L'accès à une paire de lunettes certifiées (en bon état) ou une boîte à éclipse.
- 2) La disponibilité d'un adulte apte à superviser en tout temps l'enfant pendant le visionnement à l'extérieur.
- 3) L'enfant est capable de suivre les consignes pendant une durée déterminée, a des habiletés psychomotrices suffisantes pour la manipulation des lunettes, et a une tête assez grosse pour un port adéquat de lunettes.

## Conseils de santé publique pour les parents d'ENFANTS DE 12 À 17 ANS

De manière générale, les adolescents peuvent bénéficier du visionnement extérieur de l'éclipse, tant en termes d'expérience scientifique qu'éducative. Ils sont également en mesure de bien suivre les consignes de sécurité, mais certains peuvent être amenés à adopter des comportements à risque pour différentes raisons (pour défier l'autorité, pour relever un défi, par banalisation, parce qu'ils sont sous l'influence de substances, etc.).

En plus des conseils de santé publique de base pour un visionnement sécuritaire, il est suggéré de poser les actions suivantes :

- 1) Sensibilisation quant aux risques oculaires liés au visionnement de l'éclipse à l'extérieur et aux moyens de s'en protéger.
- 2) Conseil de ne pas consommer d'alcool ou d'autres substances pendant le visionnement à l'extérieur, pour maintenir la vigilance et être en mesure de bien respecter les consignes.
- 3) Information sur les risques oculaires liés à l'utilisation de cellulaire, de tablette ou d'appareil photo pendant l'éclipse, que ce soit pour regarder, prendre des photos ou filmer.

## Conseils de santé publique pour les PERSONNES PLUS À RISQUE

Certains groupes de personnes sont plus à risque de présenter une lésion aux yeux lors du visionnement d'éclipse à l'extérieur, incluant les personnes en situation d'itinérance, ainsi que les personnes avec des troubles mentaux, dépendance, déficiences intellectuelles ou troubles cognitifs.

Il appartient à chaque personne (ou à son accompagnateur/tuteur, le cas échéant) de peser les pour et les contre d'un visionnement de l'éclipse à l'extérieur, que ce soit de manière directe (avec des lunettes certifiées) ou indirecte (avec une boîte à éclipse). Voici quelques questions pour aider à prendre la bonne décision :

**Est-ce que les bénéfices du visionnement extérieur de l'éclipse, en termes d'expérience scientifique et éducative, seront importants chez cette personne ?**

**Est-ce qu'on sera en mesure d'assurer un visionnement sécuritaire de l'éclipse pour cette personne, en fonction des éléments suivants ?**

- 1) L'accès à une paire de lunettes certifiées (en bon état) ou une boîte à éclipse.
- 2) La disponibilité d'un adulte apte à superviser en tout temps la personne pendant le visionnement à l'extérieur (lorsque la personne est considérée inapte).
- 3) La capacité de la personne à respecter les consignes, en fonction de son état cognitif et de son état de vigilance.
- 4) Les habiletés psychomotrices de la personne pour la manipulation des lunettes.