

## INFORMATION SUR LES RISQUES À LA SANTÉ CONCERNANT L'ÉCLIPSE SOLAIRE DU 8 AVRIL 2024

Une éclipse totale du Soleil aura lieu le 8 avril 2024 en après-midi, au Québec. Il s'agit d'un phénomène astronomique très rare au cours duquel la Lune se place entre la Terre et le Soleil et cache complètement ce dernier pour une courte période.

- L'observation directe du Soleil est à éviter en tout temps, car elle peut causer des dommages à l'œil, même avec une protection solaire classique comme des lunettes de soleil ou des lentilles. Ce risque est accru en période d'éclipse en raison de la baisse de la luminosité du Soleil qui diminue le réflexe de protection des yeux.
- Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) rappelle qu'il ne faut pas observer l'éclipse solaire à l'œil nu pour toute sa durée. Mentionnons toutefois que plus on s'approchera de la phase de totalité, qui débutera au plus tôt à 15 h 25 et se terminera au plus tard à 15 h 40, selon l'endroit, plus le risque augmentera.
- Lorsque les mesures de protection adéquates ne sont pas mises en place, l'observation d'une éclipse solaire, même pour quelques secondes, peut avoir des effets néfastes sur la santé pouvant aller jusqu'à une diminution de la vue potentiellement irréversible.
- Les personnes qui désirent tout de même observer l'éclipse sont invitées à le faire en utilisant les précautions nécessaires et des moyens de protection adéquats. Les méthodes indirectes sont à privilégier puisqu'elles présentent des risques moindres que l'observation directe.
- Afin de minimiser les conséquences pour la vue associées à cette activité, il est essentiel de suivre de façon rigoureuse toutes les recommandations.
- En cas de trouble visuel à la suite d'une observation directe de l'éclipse, il est recommandé de consulter sans tarder un professionnel ou une professionnelle de la vue.

### Observation indirecte de l'éclipse

- Il existe certaines options sécuritaires et peu coûteuses pour observer l'éclipse solaire de façon indirecte, soit sans regarder directement le Soleil :
  - utilisation d'une [boîte à éclipses solaires](#), qui permet d'observer une petite image du Soleil à travers une boîte fermée;
  - observation des ombres : la lumière du Soleil qui passe à travers une ouverture projetée au sol l'image de l'éclipse. Pour que l'observation soit sécuritaire, il faut rester dos au soleil en tout temps. On peut, par exemple, croiser les doigts d'une main par-dessus ceux de l'autre et regarder au sol. Les espaces entre les doigts projettent plusieurs petits croissants pendant les phases partielles et des anneaux pendant la phase de totalité. Il est également possible d'utiliser des objets de tous les jours, comme un carton perforé;
  - visionnement sur le site Internet de plusieurs organisations qui diffuseront l'éclipse en direct, dont [l'Astrolab du Parc national du Mont-Mégantic](#).

### Observation directe de l'éclipse

- Les personnes qui choisissent d'observer l'éclipse directement doivent protéger leurs yeux en tout temps en utilisant des lunettes pour éclipses solaires approuvées qui respectent la norme internationale ISO 12312-2. Il est également important de s'assurer que les verres et la monture ne soient pas endommagés avant de les utiliser. Les lunettes à éclipses devraient provenir de fournisseurs fiables, soit directement du fabricant ou d'un distributeur reconnu.
- Les lunettes de soleil, même celles de bonne qualité et dont la teinte est très foncée, ne constituent pas une protection suffisante dans ce contexte.
- La supervision des enfants et des personnes non autonomes (déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme, troubles neurocognitifs, etc.) est importante pour s'assurer qu'elles respectent ces conditions en tout temps.
- Il importe de se rappeler qu'il ne faut jamais regarder le Soleil sans les lunettes à éclipses. Ainsi, lorsqu'on met ou retire les lunettes, on doit s'assurer de ne pas observer le Soleil accidentellement.

### Informations complémentaires

- Lors d'une éclipse solaire, les nombreux mécanismes qui protègent normalement l'œil (détournement automatique du regard, fermeture réflexe de la paupière, larmolement) sont réduits ou absents puisque la luminosité émise par le Soleil est moindre. Le rayonnement solaire étant toutefois aussi intense, il peut endommager la rétine de l'œil et causer des problèmes de vision permanents.
- La rétine n'étant pas pourvue de récepteurs de sensibilité, aucune douleur n'est ressentie aux yeux lors de l'exposition nocive

- Les risques ophtalmologiques encourus sont, entre autres :
  - les lésions rétiniennes. Elles ne provoquent aucune douleur lors de l'exposition, mais peuvent s'avérer irréversibles. À la suite d'une exposition importante, un trou maculaire peut apparaître et demeurer au milieu du champ de vision de la personne. Cela crée donc un point flou ou d'obscurité en permanence au milieu du champ de vision. Cette diminution de vision se produira alors à retardement, c'est-à-dire plusieurs heures après l'observation du Soleil.
  - les lésions cornéennes causées par les rayons ultraviolets. Ces lésions douloureuses entraînent une forte baisse de l'acuité visuelle et une intolérance à la lumière.

Des informations complémentaires sont disponibles sur le site web du gouvernement au :

<https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/se-preparer-eclipse-totale-8-avril-2024-quebec>