

## Éclipse solaire : Des recommandations pour protéger vos yeux

**Rouyn-Noranda, le 28 mars 2024** – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue souhaite informer la population des mesures à prendre afin d'assurer la protection des yeux le 8 avril 2024 lors de l'éclipse solaire qui se produira dans le ciel du Québec entre **14 h et 16 h 45**. La Direction de santé publique du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue rappelle que de regarder l'éclipse à l'œil nu ou sans protection adéquate peut entraîner des dommages permanents aux yeux.

Lors d'une éclipse solaire, les nombreux mécanismes qui protègent normalement l'œil, comme le détournement automatique du regard, le réflexe de la fermeture des yeux et le larmolement sont réduits ou absents puisque la luminosité émise par le Soleil est moindre. Cependant, comme le rayonnement solaire demeure tout aussi intense lors d'une éclipse, il peut endommager la rétine de l'œil et causer des problèmes de vision permanents.

### Ce phénomène rare et spectaculaire peut être observé de manière sécuritaire:

- En vous procurant des lunettes pour éclipse solaire qui respecte la norme internationale ISO 12312-2. Pour obtenir des informations sur les points de vente, consultez : [eclipsequebec.ca](http://eclipsequebec.ca);
- En [fabriquant une boîte à éclipses solaires](#) qui permet d'observer une petite image du soleil au fond d'une boîte fermée.

S'il est impossible de suivre toutes les recommandations pour l'observation directe ou indirecte, privilégier le visionnement à la télévision ou sur Internet.

### Être à l'extérieur durant l'éclipse solaire :

Si vous travaillez à l'extérieur ou que vous avez des activités prévues, vous pouvez poursuivre normalement en respectant les recommandations suivantes :

- Ne regardez pas directement l'éclipse sans protection adaptée, et ce, durant toute la durée de l'éclipse;
- Pour les travailleurs devant diriger le regard vers le ciel, il est recommandé de garder le soleil hors du champ de vision (ex. : se mettre dos au soleil, porter une casquette);
- Évitez d'observer ou de photographier l'éclipse à travers une lentille (ex. : cellulaire, jumelles, télescope) sans filtre solaire adapté. Les activités avec ce type d'équipement devraient être reportées après l'éclipse pour limiter les risques.

**Si vous prenez la route :**

- Conduire durant l'éclipse est sécuritaire, il est toutefois important de ne pas être distrait par le phénomène spectaculaire lorsque vous êtes dans votre voiture;
- Évitez d'observer directement le soleil;
- Les lunettes de soleil et le pare-brise de votre véhicule, même si les vitres sont teintées, ne constituent pas une protection adéquate pour observer l'éclipse;
- Les lunettes pour éclipses solaires permettent de voir uniquement le soleil et ne peuvent donc pas être portées lors de la conduite.

**Pour en savoir davantage et bien vous préparer, consulter :**

- [Se préparer à l'éclipse solaire du 8 avril 2024 au Québec;](#)
- [Éclipse solaire totale du 8 avril 2024 | Agence spatiale canadienne;](#)
- [En route vers l'éclipse du 8 avril 2024.](#)

- 30 -

**Source :** Sarah Charbonneau  
Adjointe à la PDG – Communications et affaires  
publiques  
[08\\_cisssat\\_communications@ssss.gouv.qc.ca](mailto:08_cisssat_communications@ssss.gouv.qc.ca)