

# Éclipse solaire du 12 août 2026 : comment la regarder en toute sécurité ?

11.8.2026 - | ARS Nouvelle-Aquitaine

**Le 12 août 2026, une éclipse partielle du soleil sera visible sur toute la France hexagonale. Afin d'observer cet événement en toute sécurité, il est nécessaire de se munir de lunettes spéciales de protection et d'adopter quelques bons réflexes.**

Le **12 août 2026**, une éclipse solaire sera visible en France hexagonale. Selon votre lieu d'observation, elle pourra être visible **à partir d'environ 19h dans le nord de la France et jusqu'à 21h30 dans le sud.**

Une partie de l'éclipse sera observable depuis la France, tandis que la zone où le soleil sera totalement caché par la lune traversera notamment l'océan Arctique, le Groenland, l'Islande, la France, puis le Portugal et le nord de l'Espagne.

Pour connaître les horaires précis dans votre commune (début de l'éclipse, moment où elle sera maximale, durée...), vous pouvez consulter la carte interactive proposée par le **Laboratoire temps espace de l'Observatoire de Paris (LTE)** :

Carte interactive du LTE

L'observation dépendra toutefois des conditions météorologiques : en cas de nuages, l'éclipse pourra être difficilement visible, voire invisible.

## Regarder une éclipse solaire sans protection peut gravement abîmer les yeux

Même lorsque le soleil est partiellement caché, sa lumière reste suffisamment intense pour provoquer des **lésions graves et irréversibles de la rétine**, parfois sans douleur immédiate ni signe visible dans les premières heures.

Pour observer l'éclipse en toute sécurité, il est indispensable de respecter quelques règles simples.

## Utilisez uniquement des lunettes spéciales éclipse

Pour regarder directement le Soleil pendant l'éclipse, il faut utiliser des **lunettes de protection spécialement conçues pour l'observation solaire pendant toute la durée de l'observation.**

Ces lunettes doivent :

- Être **certifiées conformes à la norme ISO 12312-2** ;
- Porter le **marquage CE** ;
- Être en parfait état avant utilisation.

Attention à ne pas utiliser de lunettes de soleil classiques, de verres fumés, de films radiologiques, photographiques, de CD ou tout autre système de protection improvisé. Ces solutions ne filtrent pas suffisamment les rayons dangereux du Soleil.

De même, ne regardez jamais le Soleil à travers un appareil optique comme des jumelles, une longue vue, un appareil photo, un télescope, un téléphone portable. Ces appareils peuvent concentrer les rayons du Soleil et provoquer des brûlures graves de l'œil.

## Attention aux anciennes lunettes d'éclipse

Les lunettes utilisées lors d'anciennes éclipses peuvent devenir dangereuses avec le temps, même si elles semblent intactes.

Par exemple, des lunettes datant de **1999** ne doivent pas être réutilisées : leur filtre peut s'être dégradé et ne plus bloquer correctement les rayons ultraviolets et infrarouges.

## Où trouver des lunettes pour observer l'éclipse ?

Les lunettes spéciales éclipse pourront être achetées :

- Dans certaines **pharmacies** ;
- Chez les **opticiens** ;
- Dans des **structures scientifiques ou astronomiques reconnues** ;
- Chez des **distributeurs spécialisés**.

Ce type de produit n'est pas un article courant : des **ruptures de stock sont possibles à l'approche du 12 août 2026**. Il est donc conseillé de s'en procurer à l'avance.

Même si la météo annonce des nuages le jour de l'éclipse, il reste recommandé d'avoir des lunettes adaptées si vous souhaitez tenter une observation.

## Conseils pour profiter de l'éclipse en toute sécurité

- **Limitez la durée d'observation** à quelques minutes et faites des pauses régulières pour reposer vos yeux.
- **Surveillez particulièrement les enfants** : ils doivent toujours être accompagnés et protégés par un adulte.
- Si vous n'avez pas de lunettes de protection adaptées, **ne regardez pas directement l'éclipse**.

L'observation peut durer plusieurs heures et se faire en extérieur. Pensez aussi à :

- Porter un chapeau ou une casquette ;
- Mettre des vêtements clairs ;
- Boire régulièrement de l'eau ;
- Utiliser une protection solaire adaptée.

Enfin, respectez les consignes des autorités locales, notamment en cas de forte affluence, concernant :

- les déplacements et la circulation ;
- la sécurité des rassemblements ;
- la sécurité en mer.

Pour des lunettes plus récentes :

- Vérifiez que le filtre n'est pas rayé, troué, plié ou déchiré ;
- Vérifiez que la monture tient correctement le filtre en place.

En cas de doute, **jetez-les et utilisez une paire neuve.**

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/eclipse-solaire-du-12-aout-2026-comment-la-regarder-en-toute-securite-0>