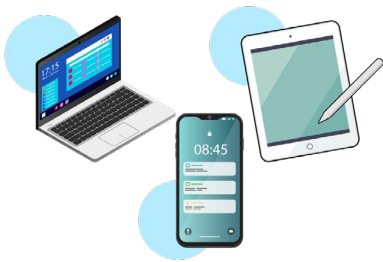


la lumière bleue et les écrans

fiche conseils
Salariés

1 Qu'est-ce que « la lumière bleue » ?

Toutes les sources de lumière blanche (naturelles ou artificielles) contiennent de la lumière bleue. Cependant, certaines sources de lumière blanche présentent un spectre déséquilibré, favorisant le bleu. On parle alors de lumière « **enrichie en bleu** » ou de « **lumière bleue** ».



2 Où trouve-t-on les lumières enrichies en bleu ?

Les LED (diodes électroluminescentes) émettent une lumière enrichie en bleu, correspondant à une proportion plus importante de rayonnements à des longueurs d'onde courtes (de 350 à 500 nanomètres environ). **Ces LED sont utilisées pour le rétroéclairage dans les écrans d'ordinateur, les téléviseurs, les tablettes, les téléphones, etc.**

3 Quels sont les effets de la lumière bleue ?

PERTURBATION CHRONOBIOLOGIQUE

Notre horloge interne se resynchronise constamment sur un cycle de 24 heures, avec la lumière comme principal synchronisateur. La lumière agit via des cellules photoréceptrices régulant le rythme biologique et la vigilance. **La lumière des LED influence fortement l'horloge biologique**, étant particulièrement sensible à la lumière bleue, qui inhibe partiellement la sécrétion de mélatonine*.

En fin de journée, l'exposition aux sources de lumière enrichies en bleu (émises par les écrans d'ordinateurs, portables, tablettes) peut **décaler l'horloge biologique et retarder l'endormissement**.

ATTEINTE DE LA RÉTINE

La lumière bleue à forte luminance (éclairages urbains, artistiques) peut **endommager la rétine** et être un facteur de pathologies comme la DMLA. En revanche, les LED utilisées en rétroéclairage dans les écrans (ordinateurs, tablettes, téléphones) émettent des luminances faibles, ne présentant pas de risque pour la rétine selon les données scientifiques actuelles.

La Société française d'ophtalmologie considère la lumière des écrans LED inoffensive au quotidien en termes de « **risque toxique lié à la lumière bleue** ».

Bonnes pratiques

- limiter le temps passé sur les écrans le soir
- régler les écrans en limitant la lumière bleue

NB : des solutions logicielles, ainsi que des applications pour smartphones, permettant de réduire ou de filtrer la lumière bleue émise par les écrans, sont disponibles.

À savoir : à ce jour, il n'existe pas de consensus sur l'efficacité des filtres ou lunettes filtrant la lumière bleue.

*Mélatonine : hormone sécrétée naturellement par le cerveau lorsque l'intensité lumineuse diminue.

Sources : INRS, Société française d'ophtalmologie

Prevlink
80 rue de Clichy
75009 Paris

LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ



prevlink
Santé ou travail