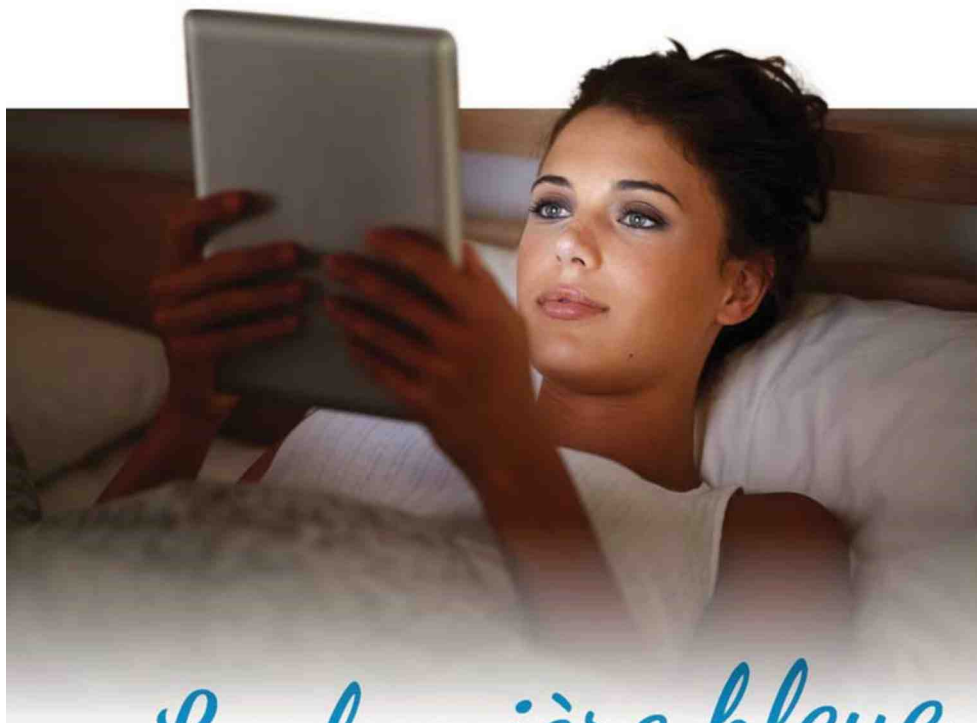


santé/focus



La lumière bleue nocive pour nos yeux?

Soleil, smartphone, éclairage... les sources de lumière bleue sont multiples. Tout sur les risques avérés ou non. Par Bénédicte Transon de Puyraimond

La lumière que notre œil perçoit, se situe entre 380 et 780 nanomètres. La lumière bleue est entre 380 et 500 nanomètres. La lumière solaire visible contient 30 % de bleu avec des niveaux lumineux élevés. A l'intérieur, la puissance de la lumière bleue est moins importante, mais elle est constante. Certaines sources d'éclairage à leds, particulièrement, peuvent en contenir jusqu'à 35%. Et en 2020, les leds représenteront plus de 80% des éclairages. Si la lumière bleue fait aujourd'hui autant débat, c'est qu'à la différence des autres couleurs, elle n'est pas sans conséquence sur l'organisme, en positif comme en négatif.

Elle régule les cycles veille et sommeil

La lumière bleue turquoise, autour de 480 nanomètres, joue un rôle essentiel dans la bonne synchronisation de nos rythmes biologiques. On la retrouve en grande quantité dans la lumière du jour en extérieur; les appareils de luminothérapie de qualité (tel Energy-Up de Philips), utilisés pour lutter contre la dépression saisonnière, et un peu dans les écrans.

Elle vieillit l'œil prématurément

La lumière bleue violette, émise par tous les écrans lumineux – ordinateur, smartphone, tablette –

est la plus nocive. En accélérant le vieillissement de la rétine, elle est un facteur de risque de DMLA, une maladie dégénérative de la macula, la zone de couleur jaune au centre de la rétine. «Même si les niveaux lumineux ne sont

pas énormes, le danger est lié à l'accumulation de l'exposition. On passe en moyenne plus de temps derrière son ordinateur qu'en extérieur», explique Coralie Barrau, ingénieure de recherche en optique Essilor à l'Institut de la Vision à Paris.

Elle perturbe l'endormissement

La lumière bleue turquoise resynchronise l'horloge biologique mais c'est aussi un incroyable concentré d'énergie... donc pas vraiment indiqué quand on cherche le sommeil! Cette lumière impacte aussi la mélatonine, l'hormone du sommeil qui pour être produite a besoin d'une obscurité totale. Difficile avec un écran allumé sur votre table de nuit! «Ma recommandation est d'éteindre les écrans ou, mieux, de les laisser dans une autre pièce. Sinon, pour les écrans d'ordi ou de télé éteignez-les au moins deux heures avant d'aller au lit – l'idéal 4 heures avant le coucher», insiste Coralie Barrau.

Nos solutions à adopter au quotidien

Lever les yeux et regarder au loin pendant au moins 20 secondes, toutes les 20 minutes. S'équiper de lunettes avec des verres protecteurs: ils doivent être clairs avec sur la face extérieure, un reflet bleu violet (Crizal Prevencia Essilor), destiné à rejeter cette lumière nocive. Enfin, et c'est le plus important, faire un usage raisonnable des écrans. Notre capital lumière n'est pas inépuisable! ●

2 exercices spécial rétine

POUR RENFORCER LE CRISTALLIN: éloigner un crayon devant soi, l'observer pendant 5 secondes, puis regarder au loin. A pratiquer, 5 fois, toutes les 2 heures.

POUR ASSOULIR L'ŒIL: toutes les deux heures, fermer les yeux et pendant 20 secondes, les faire tourner en dessinant un 8 couché. Source Essilor.

ISTOCKGETTY IMAGES