

EFFETS SUR LA SANTÉ DE LA LUMIÈRE BLEUE

COMMENT RÉDUIRE SON EXPOSITION ?

La lumière bleue : qu'est-ce que c'est ?

Elle est émise naturellement par le soleil, mais aussi par des lumières artificielles comme les éclairages et les objets à LED présents dans notre quotidien. Notre exposition à cette lumière bleue augmente et est potentiellement dangereuse. Il est donc important d'en connaître les sources afin de limiter notre exposition.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La quantité de lumière bleue émise par un objet à LED peut être estimée à partir de sa température de couleur, exprimée en Kelvin (K)

- Si dans le spectre d'une lampe, la proportion de bleu est grande, la lumière ressemble à celle du soleil de midi : c'est une lumière dite « **froide** » (>3000K).
- Si le rouge domine, la lumière ressemble au soleil couchant : c'est une lumière dite « **chaude** » (<3000K).



A retenir, plus la température de couleur est basse, plus la LED est de couleur dite « chaude ».



Quelles sont les sources de lumière bleue ?

Dispositifs lumineux à LED émettant une lumière riche en bleu :



Lampes-torches, lampes frontales, phares de voitures



Certains jouets disposant d'éléments lumineux



Ecrans de téléphones, tablettes électroniques et ordinateurs



Objets décoratifs (Guirlande, éclairage d'ambiance, spot...)

Quels sont les effets sur la santé ?

Toxicité pour les yeux



Cette lumière bleue potentiellement dangereuse peut présenter des effets néfastes pour les yeux à court terme lors d'une exposition aiguë. Des effets à long terme liés à une exposition chronique pendant plusieurs années peuvent augmenter les risques de survenue d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).



Perturbation du rythme circadien

Les expositions à des lumières intenses en soirée par exemple via des écrans (de téléphone) perturbent l'horloge biologique interne avec pour conséquence des troubles du sommeil.



Autres effets sanitaires

L'exposition à la lumière d'une LED de basse qualité ou encore à des LED dont les performances sont dégradées peut induire des effets tels que fatigue visuelle, maux de tête, migraines.

Quelles sont les personnes les plus sensibles ?



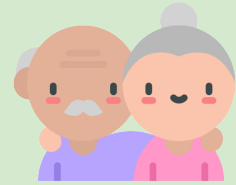
Les nourrissons, les enfants et les adolescents

leur cristallin plus clair
filtre moins la lumière



Les femmes enceintes

en raison d'une perturbation
de l'horloge circadienne pouvant
impacter sur l'enfant à naître



Les personnes âgées

en raison des effets
associés à l'éblouissement



Les personnes souffrant de pathologies ou d'anomalies oculaires

par exemple les personnes sans cristallin
ou ayant un cristallin artificiel



Les personnes souffrant de migraines

en raison des variations
de la lumière



Les professionnels

particulièrement exposés aux éclairages
à LED et les travailleurs de nuit en raison
d'une perturbation de l'horloge circadienne
et d'une exposition chronique

J'ADOpte LES BONS GESTES

Je limite l'exposition aux LED :



J'utilise un éclairage
domestique de basse
température blanc chaud
en dessous de 3000 K



Je privilégie un éclairage
indirect ou utilise un abat-jour



Je suis vigilant lors d'achat
ou d'utilisation d'objets
présentant un dispositif
d'éclairage avec une lumière
riche en bleu



J'évite tout écran à LED de
téléphones, télévision, tablette,
ordinateur avant le coucher
et pendant la nuit

Pour plus d'information :

<https://www.anses.fr>



J'AGIS POUR MA SANTÉ



@MinSoliSante | www.solidarites-sante.gouv.fr