

Contrôle d'écran

## Lumière bleue : protégez vos yeux!

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

L'exposition continue à la lumière bleue issue de nos écrans, mais aussi de la lumière artificielle des ampoules à économie d'énergie, nuit à notre vue et perturbe notre horloge biologique.

La lumière se compose de différentes ondes électromagnétiques. Il y a la lumière visible, les couleurs que nous voyons, et la lumière invisible, les UV et infrarouges. Chaque couleur a une longueur d'onde spécifique et le spectre de la lumière visible se situe entre 380 nanomètres (violet) et 780 nanomètres (rouge). La lumière bleue se décompose en deux parties : la lumière bleu-turquoise et la lumière bleu-violet. La première est inoffensive et même bénéfique car elle participe au maintien de notre température interne, à notre équilibre hormonal et à la régulation de l'humeur. En revanche, "il a été démontré que la longueur d'onde située autour de 415 à 455 nanomètres est la plus toxique pour les cellules rétinienne, c'est-à-dire la lumière bleu-violet", alerte le Dr Fabienne Heems, ophtalmologue. Ce bleu-violet est la principale source de lumière des lampes artificielles, fluorescentes et des Led utilisées dans les écrans d'ordinateurs, tablettes, smart-

phones, télévisions... Ces dernières en émettent 100 fois plus que la lumière naturelle!

### TROP D'ÉCRANS

Notre mode de vie actuel fait que nous pouvons passer jusqu'à 6 à 7 h par jour devant un écran. "Cette surconsommation risque d'engendrer à long terme une augmentation du nombre de cas de dégénérescence maculaire, de glaucome et de maladies dégénératives rétinienne. L'implication de la lumière bleue dans le développement de la cataracte est également suspectée", souligne le Dr Heems. "Les enfants sont les plus susceptibles d'avoir des problèmes de vision car leur cristallin est encore très clair et ils vont être exposés la majorité de leur vie ! Il est donc primordial de les protéger, ainsi que les personnes prédisposées à une DMLA, tout comme les gros consommateurs d'écrans, même ceux qui n'ont aucun problème de vue."

### Comment s'en protéger ?

- Diminuez votre exposition à la lumière artificielle. Limitez l'utilisation d'écrans quand vous ne travaillez pas, remplacez la télévision par un bon bouquin le soir avant de vous coucher.
- Demandez un traitement anti-lumière bleue sur vos lunettes.
- Des écrans spéciaux en verre filtrant à poser sur votre écran d'ordinateur sont aussi efficaces.
- Utilisez les filtres numériques intégrés aux écrans quand il y en a. De plus en plus de firmes en proposent. Et si vous changez d'ordinateur ou de portable, préférez les marques qui en possèdent.
- N'oubliez pas de protéger les yeux de vos enfants par l'une ou plusieurs de ces solutions !