



ORTHA ATLANTIC

CABINETS D'ORTHOPTIE

Les écrans ? L'impact de la lumière bleue ?

Par Fanny DRION

La lumière bleue

La lumière bleue fait partie du spectre de la lumière blanche. Nous y sommes donc exposés au quotidien.

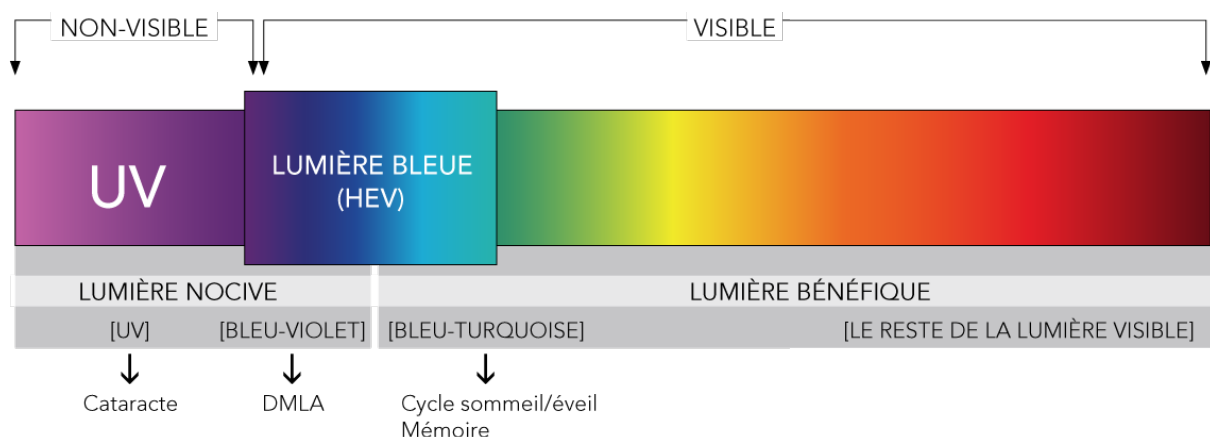
En effet, la lumière bleue a un rôle important dans ce que l'on appelle le cycle circadien. La lumière bleue permet dans une certaine mesure de réguler le sommeil et l'humeur car elle informe notamment de l'état éveil/sommeil.

Notre exposition naturelle à la lumière bleue est donc tout à fait positive.

Mais la technologie liée aux écrans numériques a grandement évolué au fil des ans et aujourd'hui, beaucoup d'appareils électroniques comportent une technologie d'éclairage arrière à DEL. Ces DEL émettent des ondes très fortes de lumière. À cause de leur grande utilisation de leur popularité grandissante, nous sommes davantage exposés à des sources de lumière bleue pendant de plus longues périodes qu'auparavant.

D'un côté, la lumière naturelle envoie une quantité de lumière bleue bénéfique pour l'organisme et bien « répartie »

D'autre part, la lumière des LED, éclairages artificiels et écrans renvoie une quantité beaucoup plus importante de lumière bleue et plus spécifiquement dans des fréquences nocives pour la rétine.



Des études suggèrent qu'au fil du temps, une exposition à la partie bleue du spectre de lumière est susceptible de causer des dommages à long terme néfastes à vos yeux.

La fatigue visuelle liée aux écrans numériques est un problème médical comportant des symptômes nuisibles à l'apprentissage et à la productivité au travail.

Les symptômes de la fatigue visuelle liée aux écrans numériques, ou syndrome de la vision par ordinateur comprennent : vision trouble, difficulté accommodative, yeux secs et irrités, maux de tête, douleurs au cou et au dos.

La fatigue visuelle liée aux écrans numériques a surpassé le syndrome du canal carpien, devenant ainsi la principale source d'insatisfaction ayant trait à l'ordinateur.

Cette fatigue visuelle liée aux écrans numériques ne touche pas seulement les adultes.

Les enfants sont aussi à risque de souffrir de fatigue visuelle liée aux écrans numériques à cause de l'utilisation accrue d'appareils numériques.

Comment limiter l'exposition à la lumière bleue provenant des écrans ?



Il est important d'avoir une installation et une distance confortable entre vos écrans (ordinateur, tablettes, smartphone...) et vos yeux.

Pour cela il est prudent de garder une distance minimale de 50-60 centimètres, d'avoir une luminosité d'écran satisfaisante et que votre luminosité ambiante dans la pièce soit suffisante (300 lux d'après l'AFNOR certification).

Au bureau devant votre ordinateur, vos yeux doivent être au niveau du quart supérieur de votre écran.

Afin de limiter l'impact de cette lumière bleue, il est nécessaire de faire des pauses régulières et de détacher vos yeux des écrans toutes les 90 minutes.

Regardez au loin pendant 5 minutes ou profitez-en pour faire une pause et boire un maté !

Vous pouvez également avoir des lunettes à votre vue avec un filtre « anti-lumière bleue ». Toutefois l'intérêt de ce filtre pour la rétine n'est pas prouvé scientifiquement et est encore en cours d'étude.

N'oubliez pas qu'il est important de laisser les écrans au moins une heure avant le coucher afin de ne pas perturber votre cycle circadien.