

## LUMIERE BLEUE QUE RETENIR ?

On entend souvent parler de lumière bleue et de ses effets sur la santé.

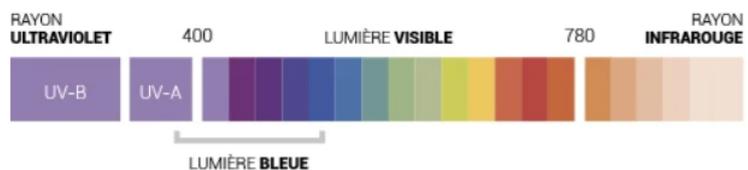
Qu'en est-il réellement ?

Quels sont les risques ?

Comment s'en protéger ?

### DE QUOI PARLE-T-ON ?

Toutes les sources de lumière contiennent de la lumière bleue. De façon générale, plus la lumière est blanche, plus elle est enrichie en bleu. La lumière du soleil en est naturellement pourvue mais cela concerne aussi nos écrans du quotidien ou les LEDs de plus en plus utilisés dans l'éclairage des locaux professionnels ou domestiques.



### QUELS EFFETS SUR LA SANTÉ D'UNE LUMIÈRE RICHE EN BLEU ?

- **Effets physiologiques** : notre horloge biologique (qui comprend la veille, le sommeil, l'appétit, la température corporelle..) est synchronisée par la lumière. Etre exposé à la lumière bleue le jour est bénéfique pour la régulation de la vigilance mais y être exposé le soir peut entraîner une inhibition de la mélatonine qui retardera l'endormissement (principe de luminothérapie).
- **Effets sur la rétine** : les dispositifs utilisés pour le travail sur écran appartiennent à des groupes classifiés à risques faibles ou modérés, donc à priori, sans risque pour les yeux en conditions normales d'utilisation. Mais cela fait encore l'objet d'études, notamment sur les jeunes dont le cristallin ne filtre pas naturellement la lumière bleue.



“ Les métiers de la maintenance, du spectacle, de la fabrication de LEDs... sont plus exposés car on regarde directement la source lumineuse pour certaines tâches.

## QUELS MOYENS DE PRÉVENTION ?

- Ne pas travailler dans des bureaux sans lumière naturelle, uniquement éclairés par des dispositifs artificiels
- Equiper les dispositifs d'éclairage de "barrière filtrante" empêchant de voir directement les LEDs
- Favoriser l'éclairage indirect, l'éclairage par zone et les variateurs d'intensité
- Connaître les réglages des écrans pour baisser (jaunir) l'intensité lumineuse en fonction de l'environnement lumineux ambiant et en fin de journée. Il existe des réglages automatiques sur de nombreux systèmes d'exploitation
- Limiter autant que possible le temps d'exposition quotidien

## QUELS MOYENS DE PROTECTION INDIVIDUELLE ?

- Le meilleur moyen pour lutter contre les effets de la lumière bleue est de limiter l'exposition aux écrans au quotidien pour limiter les effets sur la rétine : pas trop longtemps, pas trop près
- Il faut également limiter son exposition à partir de 18h pour respecter le cycle jour/nuit et préparer au sommeil.
- Actuellement, il n'existe pas de consensus concernant l'utilisation de filtres sur les écrans ou sur les lunettes.
  - **Les filtres sur verres correcteurs** n'ont pas vraiment d'intérêt pour les salariés travaillant dans les bureaux et limiteraient même leur état de veille le matin. Néanmoins c'est un choix personnel et individuel qui appartient à chacun, certains y trouvant plus de confort visuel.
  - **Les filtres sur écran** n'ont pas non plus prouvé leur efficacité. Il vaut mieux agir sur la diminution de la luminosité et à la diminution de la quantité de bleu à la source.

SOURCES INRS & AFSSET



L'absence de consensus médical actuel n'exclut pas le fait que tout moyen de prévention ou de protection peut être mis en place, notamment chez les plus jeunes, les personnes photosensibles, épileptiques, ou à risque de DMLA.

