

LA LUMIÈRE BLEUE, un danger pour la vision

▶▶ L'exposition maximale quotidienne
aux écrans devrait être de trois heures

▶ Smartphones, télévisions, ordinateurs... Ces appareils, devenus des indispensables du quotidien pour certains, diffusent une lumière bleue, avec plus ou moins d'intensité.

Or, cette lumière qui consomme peu d'électricité est nocive pour la rétine et la vision. Et, au quotidien, cela se ressent par l'utilisateur : yeux qui picotent, sensation de voir moins bien en fin de journée... Une étude européenne indique que 83 % des personnes utilisant des appareils avec des écrans Oled se plaignent de gênes oculaires.

Pire : les enfants seraient de grands consommateurs de ces écrans (tablettes, smartphones...) et seraient plus vulnérables encore. Plusieurs spécialistes interrogés indiquent qu'il vaut mieux éviter d'exposer les enfants à ce type d'écran plus d'une heure par jour. Ils parlent de trois heures maximum pour les adolescents presque adultes...

L'Association des opticiens et optométristes de Belgique (APOOB) détaille les problèmes liés à la surconsommation de ces écrans : "Outre une fatigue anormale des yeux et une réduction des contrastes, l'excès de lumière bleue peut entraîner une vision floue".

Mais ce n'est pas tout. "Plus grave encore, il est scientifique-

ment prouvé qu'elle ralentit la production de mélatonine, une hormone qui favorise l'endormissement", ajoutent les experts. "Avec pour principale conséquence des troubles de la qualité du sommeil chez l'adulte et l'enfant. L'impact peut se prolonger avec un réveil difficile et une fatigue visuelle ressentie durant la journée. On n'échappe donc pas à l'influence de la lumière bleue et le phénomène va de pair avec l'utilisation croissante des nouveaux médias numériques."

À TERME, UNE exposition prolongée peut également fragiliser le cristallin et la rétine. Un vieillissement précoce de l'œil n'est pas à exclure.

Pour éviter cette surexposition, les spécialistes préconisent des pauses régulières et une limite de temps. Mais si ces écrans sont des outils de travail, certains proposent des lunettes filtrantes, dont l'efficacité préventive est largement débattue. En effet, ces lunettes filtreraient seulement une partie de cette lumière.

L'APOOB ajoute qu'il existe aussi "différentes applications numériques comme Twilight que vous pouvez installer sur votre Smartphone ou votre tablette. Elles ajustent l'intensité lumineuse en fonction de votre rythme biologique."

L.C.C.