

Lumière bleue, ATTENTION à vos yeux

▶ En plus de l'obésité ou de la difficulté à trouver le sommeil, l'abus d'écran peut avoir des effets néfastes sur la vue, dont une détérioration de la rétine.

▶ La lumière bleue est un danger presque invisible. De l'écran de télévision à l'ordinateur, en passant par le smartphone ou encore la tablette, tous émettent cette lumière bleue qui paraît à première vue inoffensive.

Mais leur utilisation est devenue néfaste pour notre santé, étant donné que nous passons beaucoup de temps devant ces écrans. En effet, nos yeux ne savent pas filtrer la lumière bleue en aussi grande quantité. La lumière bleue fait partie intégrante du spectre de la lumière blanche, facilement visible dans le phénomène de l'arc-en-ciel. Elle est même présente dans l'éclairage naturel du soleil, mais également dans les éclairages artificiels, comme les ampoules led, fluorescentes et les écrans. Nous y sommes donc exposés continuellement à la maison, au bureau, à l'école, dans les magasins ou encore dans les transports publics...

LES ÉCRANS DE TYPE OLED et AMOLED, dont les diodes émettent chacune leur propre lumière de façon plus intense que les modèles LCD (à cristaux liquides), équipent désormais en grande partie les smartphones et téléviseurs de dernière génération. Si l'œil est un excellent filtre au rayonnement ultraviolet, il peine à faire barrage à cette lumière bleue, qui traverse cornée et cristallin avant d'atteindre la rétine.

"L'exposition à une fréquence importante peut poser problème. Dans certains cas, cela peut être un facteur favorisant une fatigue oculaire, des troubles du sommeil, mais aussi l'apparition de la cataracte et de la dégénérescence maculaire, autrement dit une détérioration de la rétine", explique un ophtalmologue bruxellois.

La lumière bleue des écrans serait donc néfaste à la vision en poussant la rétine à s'autodétruire. Ainsi, une exposition prolongée à la lumière bleue des ordinateurs, des smartphones ou encore des tablettes numériques peut conduire à la dégénérescence maculaire et à la perte de la vision.

"Et aujourd'hui, de plus en plus de personnes, surtout les adolescents et les jeunes, passent plusieurs heures devant ces écrans. Les ondes nocives de lumière bleue ont donc largement le temps de se disperser davantage dans l'œil, surtout la nuit dans un espace sombre", ajoute-t-il.

En cela, la lumière bleue est un danger pour la santé puisqu'elle est à haute intensité et peut conduire à développer certains troubles du sommeil et à l'endormissement, et d'autres maladies. D'ailleurs, en France, l'Anses, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, prépare une nouvelle étude à paraître d'ici à quelques semaines sur le sujet.

Ludovic Jimenez

Voici comment s'en protéger

BRUXELLES Depuis plusieurs années, beaucoup de gens sont exposés à la lumière bleue en continu. Le souci, c'est que la cornée et la lentille de l'œil ne peuvent pas la bloquer ou la refléter. Alors comment se protéger ? Tout d'abord, il est recommandé de porter des lunettes de soleil qui filtrent la lumière bleue, d'éviter d'utiliser son téléphone portable, sa tablette ou son ordinateur dans le noir et privilégier les liseuses.

Et si vous travaillez quotidiennement plusieurs heures devant votre ordinateur ou votre tablette,

il est conseillé d'utiliser des lunettes de protection spécialement élaborées pour bloquer une partie de la lumière bleue.

Pour les mordus du smartphone, il est désormais possible d'activer une fonction disponible sur les modèles les plus récents permettant de filtrer l'émission de lumière bleue. Bien souvent, il faut activer le "night shift" dans le menu "luminosité et affichage" des réglages (pour iPhone). Et sur Android, l'outil s'appelle "confort des yeux".

L.J.

