

Communication

LUMIERE BLEUE

Si 66 % de la population connaît l'existence de la lumière bleue, moins de 50 % reconnaissent qu'elle a des effets sur le sommeil...¹. Le 26 mars, plusieurs chercheurs travaillant sur la lumière bleue se sont réunis à Paris à la demande de l'Association française de l'éclairage (AFE) pour faire le point sur les dernières avancées sur les connaissances des effets de la lumière bleue sur l'Homme et la réalité des enjeux sanitaires.

Un appel aux acteurs de la recherche sur la lumière bleue à approfondir les connaissances

Aux côtés de Christophe Orssaud, ophtalmologiste et président du Collège Santé de l'AFE, des chercheurs de l'INSERM et du CSTB, des représentants de l'Association nationale pour l'amélioration de la Vue (AsnaV) ont présenté les derniers résultats disponibles d'études sur les effets visuels et non visuels de la lumière bleue.

Alors que les effets de la lumière bleue sur le cycle du sommeil sont pointés par tous, et que les effets sur les photorécepteurs d'un éclairage aigu dans le spectre du bleu sont connus, l'ensemble des présentations tend à prouver qu'à l'heure actuelle, il n'est pas possible de déterminer si la lumière bleue constitue un risque pour l'œil humain dans des conditions normales de vie quotidienne, ni même, si cela était le cas, de déterminer le seuil à partir duquel l'exposition déclenche un processus oxydant.

D'autres facteurs modulant l'impact de la lumière bleue nécessitent d'être étudiés, notamment le ratio lumière bleue/ lumière rouge qui varie dans les différentes sources lumineuses et la chronobiologie de la rétine.

Un constat relayé par la Commission Internationale de l'Eclairage

La CIE, dont le membre français est l'AFE, vient de publier un avis sur l'état des connaissances et les résultats des études sur les effets de la lumière bleue rappelant notamment que les limites d'exposition au danger aigu de la lumière bleue ne sont pas dépassées dans les conditions normales d'usage et que de nombreuses études publiées ont utilisé des conditions expérimentales peu usuelles et ne correspondant pas à la vie courante².

L'ensemble des intervenants s'accordent sur trois principes de base

- Un couvre-feu digital : pas d'écrans au moins une heure avant d'aller dormir,
- Une obscurité totale pour dormir (sans témoins lumineux ni veilleuses),
- La durée d'exposition à la lumière naturelle est un facteur important permettant de limiter les impacts de l'exposition aux écrans le soir.

L'AFE rappelle quelques règles d'hygiène lumineuse

- Pas d'écrans avant 3 ans et pas plus d'une heure par jour avant 12 ans, les yeux des enfants n'étant pas capables de protéger l'œil comme chez les adultes,
- S'exposer au moins une heure à la lumière naturelle tous les jours,

¹ Baromètre de la santé visuelle AsnaV - OpinionWay - 2017

² Avis de la CIE sur les dangers sur la lumière bleue - mars 2019. [Cliquez ici](#)

29 mars 2019
Paris



- Porter des lunettes de soleil par beau temps, la plus grande source de lumière bleue demeurant le soleil
- Ne pas regarder d'écrans dans le noir,
- Toutes les 20 minutes, levez les yeux des écrans pendant 20 secondes et fixer un point à 6 mètres,
- Ne pas regarder directement les sources lumineuses et ne pas s'en approcher à moins de 30 cm.

« Les conférences de l'AFE sur la lumière bleue montrent, au fil des années, une évolution constante des connaissances scientifiques et médicales. En informant sur les bonnes pratiques issues des résultats des études sur les effets de la lumière sur l'Homme et son environnement, l'AFE contribue à définir des règles d'hygiène lumineuse utilisables par tous. » - Cédric Lewandowski, Président de l'AFE.

Contact presse : Emeline Mas, chargée de communication - emas@afe-eclairage.fr - 06 73 67 50 85

L'Association française de l'éclairage

Association à but non lucratif représentant la France dans les instances de normalisation nationales et internationales, l'Association française de l'éclairage (AFE) est une association dont les recommandations sont utilisées comme référence dans le Code du travail, les textes officiels et les appels d'offres. L'association agit pour la compréhension et la prévention des effets de la lumière sur l'Homme et l'environnement.

www.afe-eclairage.fr