



Lumière bleue, l'affaire de tous...



26 mars 2019

L'AsnaV en trois mots



Création

- en 1954 par les professionnels de l'optique oculaire, industriels et distributeurs, rejoints par les ophtalmologistes et les orthoptistes

Mission

- favoriser le développement d'une démarche de prévention dans le domaine de la santé visuelle

Moyens

- Information du public, sensibilisation des acteurs de la prévention, développement des moyens de dépistage

La lumière bleue : une préoccupation récente



EN 2010,

- évocation au travers d'une communication sur les dangers du rayonnement solaire en été,
- en octobre, rapport de l'ANSES sur les LED,
- mise en place d'une plateforme photobiologique par le Pr SAHEL au sein de l'Institut de la Vision pour analyser sa toxicité (*publication de l'étude en 2013*).



La lumière bleue : une préoccupation récente



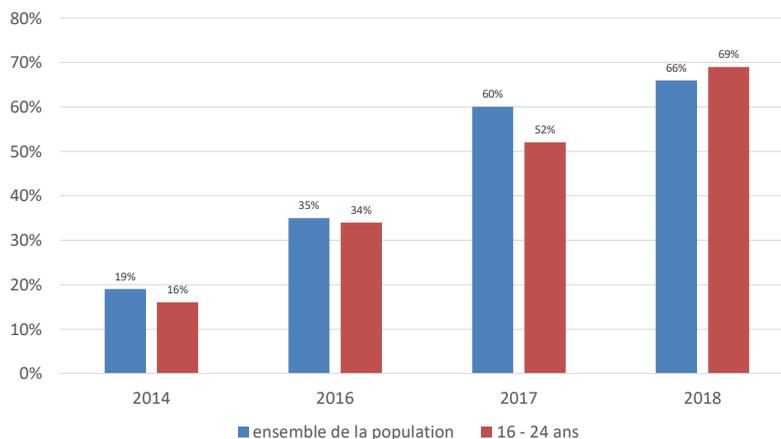
- Ses dangers ont immédiatement été associés à l'utilisation intensive des écrans.



Grand public : une connaissance croissante



Connaissance de la lumière bleue

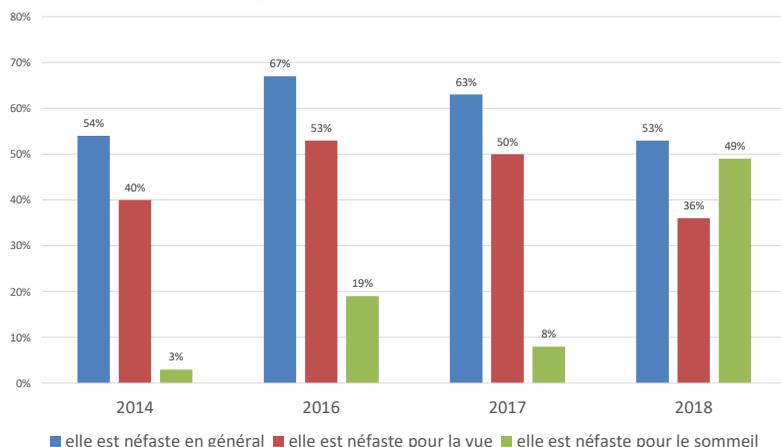


Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Grand public : une connaissance croissante



Evaluation de ses effets



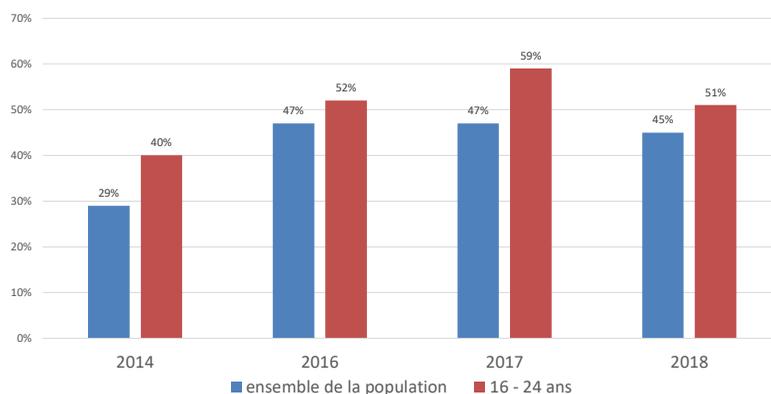
Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Lumière bleue et écrans



- Effets de l'utilisation intensive des écrans

Troubles visuels ressentis face aux écrans



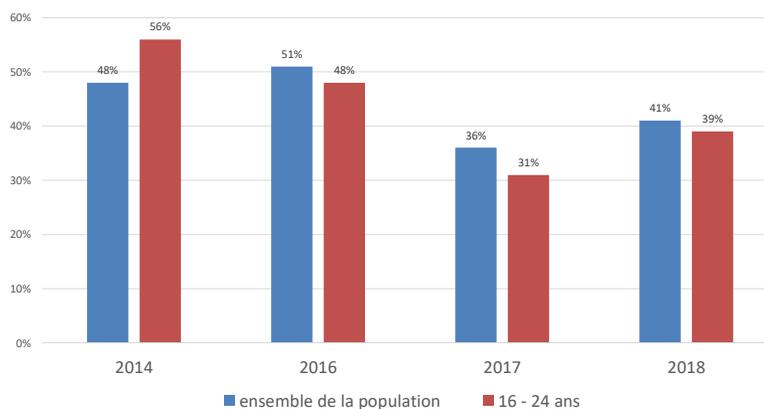
Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Lumière bleue et écrans



- Réaction plutôt que prévention

Actions de prévention post troubles visuels



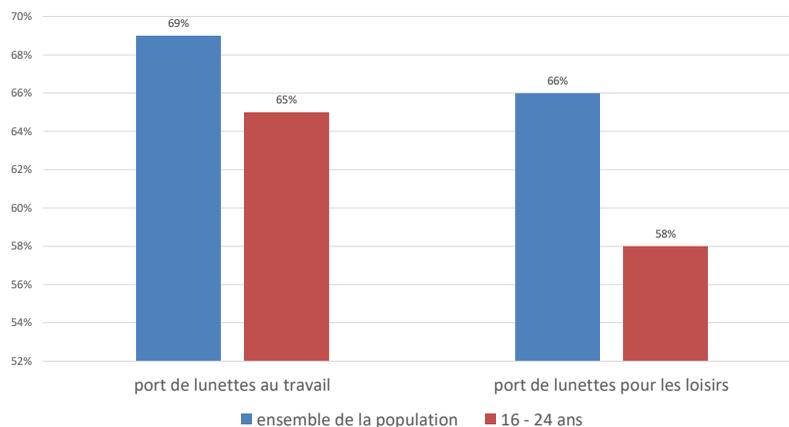
Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Lumière bleue et écrans



- Des comportements qui interrogent

Personnes qui ne portent JAMAIS leurs lunettes (2018)

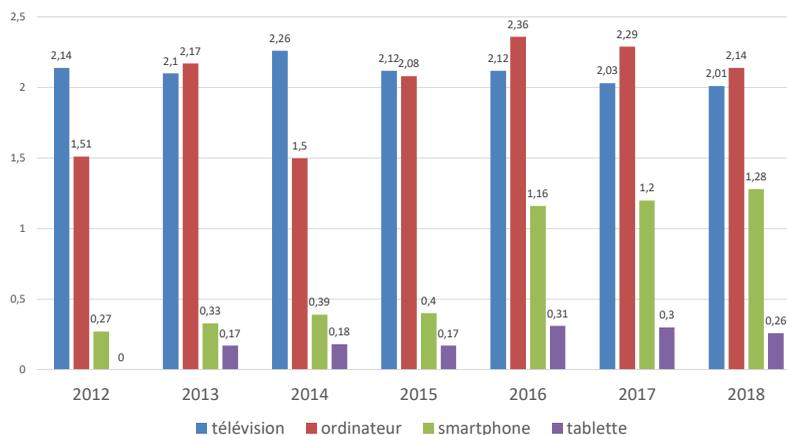


Baromètre de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Lumière bleue et écrans



Temps passé sur les différents écrans par l'ensemble de la population

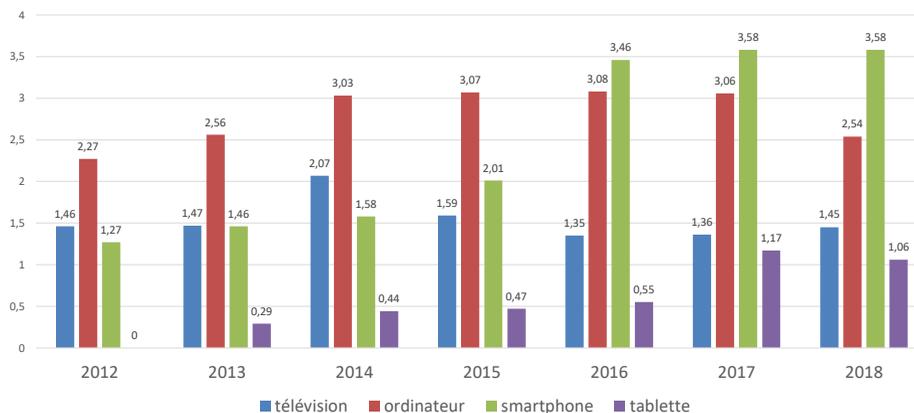


Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Lumière bleue et écrans



Temps passé sur les différents écrans par les 16 - 24 ans

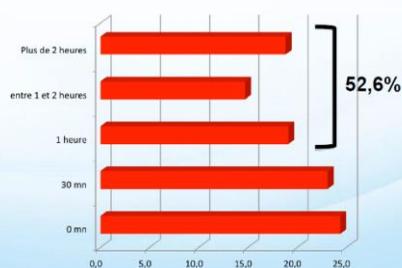


Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay

Lumière bleue et sommeil



Temps passé sur un écran après le dîner



Combien de temps passez-vous sur une console, une tablette ou un ordinateur après le dîner ?

52,6% passe une heure ou plus

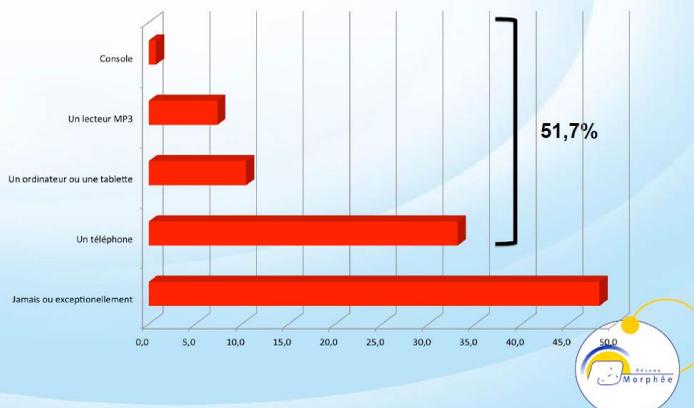


Enquête sur 776 jeunes de 11 à 13 ans- Réseau Morphée 2015

Lumière bleue et sommeil



Utilisation régulière d'un appareil électronique au lit



Lumière bleue et sommeil

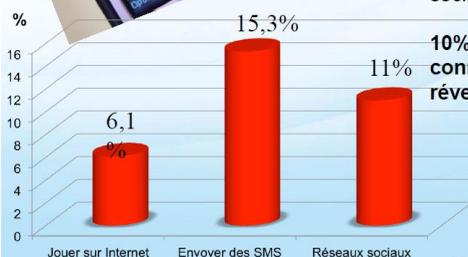


Activité en cours d'éveil la nuit



Près d' 1/4 des collégiens se connectent en cours de nuit et y passent plus d'une heure, dont plus de 2 heures pour 10% d'entre eux

Ce sont les activités de communication (SMS, réseaux sociaux) qui sont privilégiées



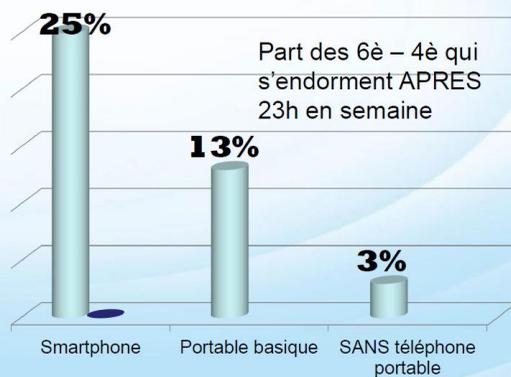
10% des collégiens connectés « programment » ce réveil au cours de la nuit



Lumière bleue et sommeil



25% des collégiens qui ont 1 smartphone s'endorment après 23h en semaine



Lumière bleue et sommeil



Des Français qui passent du temps sur les écrans le soir jusque dans leur lit

44%

des Français passent du temps sur Internet ou les réseaux sociaux dans leur lit et avant d'éteindre pour dormir.



Ils sont **plus somnolents** que ceux qui n'y passent aucun moment.



Et plus nombreux à souffrir de **troubles du rythme du sommeil**.



37%

regardent la télévision dans leur lit avant d'éteindre pour dormir.



Ils sont **plus somnolents** que ceux n'allumant pas leur télévision.



Et plus nombreux à souffrir de **troubles du sommeil**.



- Cela ne concerne pas que les ados !

Enquête Modes de vie et sommeil – Institut national du sommeil et de la vigilance – OpinionWay – mars 2019

Conseils pratiques de l'AsnaV



Vision : règle des 4

- La bonne distance : l'écran doit être vu par la vision centrale à 1,5 fois sa diagonale
- La bonne lumière : source homogène, perpendiculaire aux fenêtres et jamais dans le noir
- Le respect de pauses régulières, en alternant les activités : 1 heure de jeu (ou à la fin de chaque partie) = 10 à 15 mn de repos "visuel"
- Jamais sans les lunettes (à bas les lunettes qui se reposent !)



Sommeil

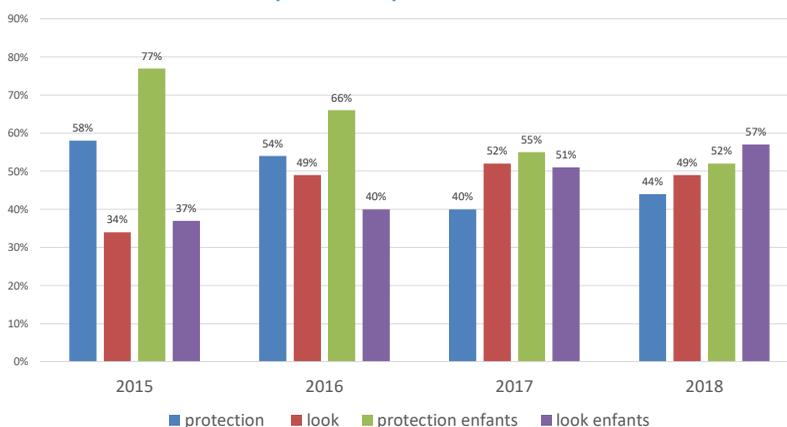
- Stopper l'utilisation de tout écran au minimum 1 heure avant le coucher

Lumière bleue (et UV) oubliés : risques négligés



- Le danger est aussi à l'extérieur !

Critères de choix prioritaires pour l'achat de lunettes solaires



Baromètres de la santé visuelle AsnaV – OpinionWay



MERCI DE VOTRE ATTENTION