

# Quel est l'impact de la lumière bleue des écrans sur notre santé ?

Publié le 16/02/2017

|  
5 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Lumière bleue

## Les effets d'une exposition prolongée aux écrans sur la vision

La lumière bleue fait de plus en plus parler d'elle car elle est émise par des sources lumineuses artificielles : ampoules LED et écrans (tablettes, télévisions, ordinateurs, smartphones) qui sont de plus en plus présents dans notre quotidien. **Près de 4 personnes sur 10 passent plus de 9h/jour sur des dispositifs numériques** <sup>1</sup>.

Les écrans créent de la lumière blanche en combinant notamment des lumières bleue et jaune. Or, les rayons correspondant à la lumière bleue sont plus intenses que les autres.

Les données sur l'impact de la lumière artificielle sur la rétine sont encore peu nombreuses, mais une récente étude de l'INSERM<sup>2</sup> s'est intéressée à ce sujet. Ainsi, en exposant durant 24 heures des rats à une intensité lumineuse similaire à celle habituellement utilisée dans les habitations (500 lux), seules les **lumières LED** sont apparues néfastes. **Les sujets présentaient des signes de stress oxydant au niveau de leurs rétines**.

Le stress oxydant désigne le **déséquilibre entre la production de radicaux libres et la quantité d'antioxydants** disponibles et utilisables par l'organisme. **Les radicaux libres** sont des molécules impliquées dans des réactions chimiques qui accompagnent la vie cellulaire. En excès, ils sont potentiellement néfastes pour l'organisme et **peuvent altérer le bon fonctionnement des cellules**.

## Les effets de la lumière bleue sur le sommeil

Découverte en 2002, la **mélanopsine** est un photopigment, retrouvé spécifiquement dans des cellules ganglionnaires de la rétine. Cette molécule est donc **sensible à la lumière** et par ce biais permet de **réguler le réflexe pupillaire et le rythme circadien** (activité-sommeil).

Dès que nos yeux perçoivent de la lumière, en particulier la lumière bleue, des hormones de « l'éveil » sont secrétées. De même, quand l'ambiance s'assombrit, nos hormones de sommeil s'activent. **L'usage des écrans le soir perturbe donc l'horloge biologique et la qualité de notre sommeil**.

## Les réflexes à adopter

Une première bonne démarche consiste à **diminuer son exposition à la lumière le soir** une heure avant le coucher et limiter surtout les lumières bleues présentes dans les smartphones, tablettes, ordinateurs et certaines TV.

**Chez les enfants**, le cristallin est transparent, ce mécanisme de protection présent dans l'œil est donc plus faible. Il est nécessaire de **les protéger en limitant le temps quotidien passé sur les écrans**.

L'ordinateur est très présent dans le monde du travail et sollicite beaucoup nos yeux. Si notre corps n'est pas conçu pour rester assis pendant des heures, nos yeux ne le sont pas non plus pour fixer un écran d'ordinateur pendant toute une journée. Quelques astuces comme **régler le contraste de la lumière de l'écran** ou encore

**regarder tous les quarts d'heure un point à une distance de plusieurs mètres pendant 15 secondes** , peuvent apporter un confort visuel non négligeable.

Enfin, un **apport en antioxydants** est conseillé pour limiter le phénomène de stress oxydant, à l'origine, notamment, du vieillissement oculaire.

## Découvrez notre antioxydant [VISIOTONIC](#) !

<sup>1</sup>Etude quantitative conduite en 2014 par Ipsos pour Essilor auprès de 4000 personnes - Brésil, Chine, France et USA.

<sup>2</sup>Source INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), « Les LED, pas si inoffensives que ça... », 04/01/2017. <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-recherche/les-led-pas-si-inoffensives-que-ca>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...