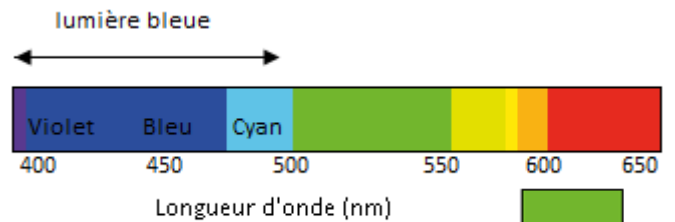


RISQUES LIES A LA LUMIÈRE BLEUE

La lumière bleue est un rayonnement électromagnétique couvrant une partie du spectre visible à l'œil nu comprise entre 400 nm et 480 nm de longueur d'onde. On la retrouve dans la lumière du jour, dans le rétroéclairage des écrans, dans l'éclairage.



Deux effets associés à une partie différente de la lumière bleue :

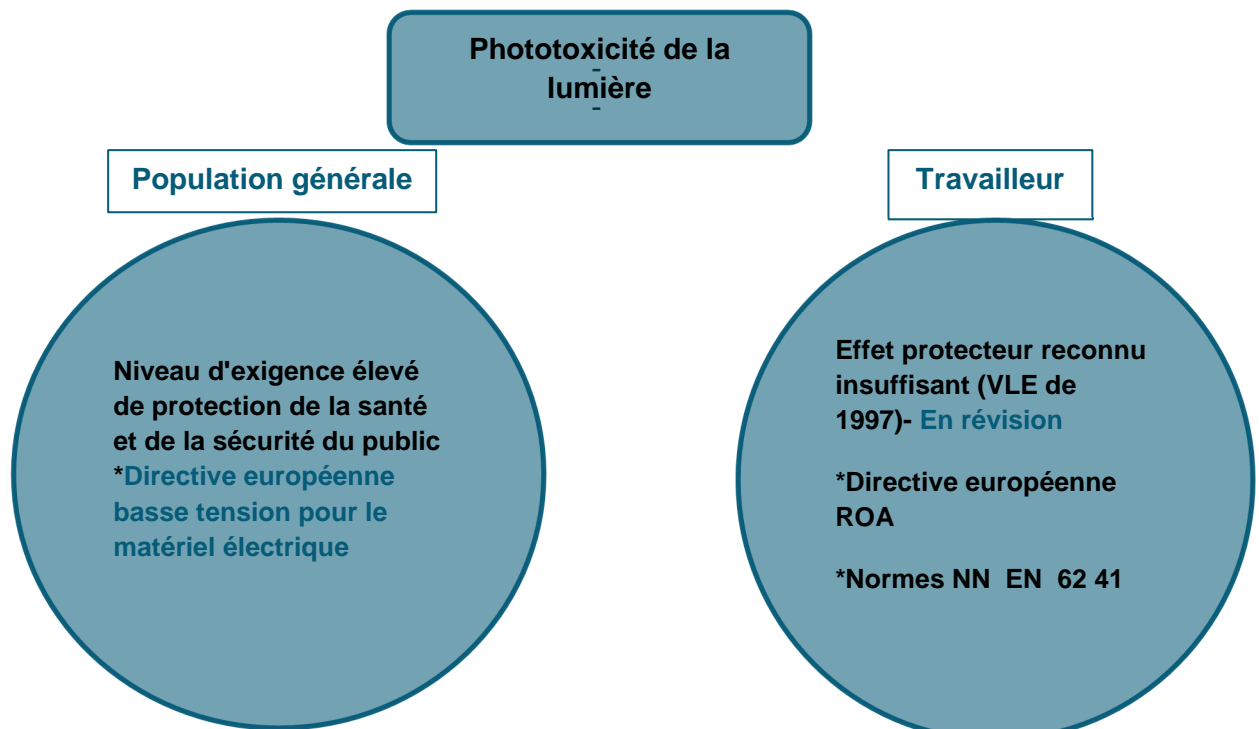
- **Lumière bleue « nocive »** : les longueurs d'onde inférieures à 450 nm (donc plutôt bleu-violet) responsables d'un vieillissement prématuré de la rétine,
- **Lumière bleue « essentielle »** (pour le réveil la journée, mais nuisible à l'endormissement) les longueurs d'onde supérieures à 450 nm (bleu-cyan) ont un impact sur la régulation du rythme veille-sommeil.



La quantité de lumière bleue est corrélée à la température de couleur exprimée en Kelvin (K) de cet éclairage. **On parle de lumière chaude ou lumière froide.**



La réglementation :



Les effets sur la santé :

- Pathologies oculaires ;
- Perturbation des rythmes circadiens, perturbation du sommeil, effet sur les performances cognitives et le niveau de vigilance ;
- Éblouissement /confort visuel ;
- Fatigue visuelle, maux de tête et migraine ;
- Risque d'accident ;
- Déclenchement de crise d'épilepsie

Préconisations :

- **Devant les écrans :**
 - Ne pas regarder d'écran riche en lumière bleue (écran de téléphone, de tablette, d'ordinateur...) au moins deux heures avant d'aller se coucher ;
 - Ne pas regarder d'écran dans le noir ou dans une pièce comportant des zones d'ombre trop importantes (Contraste trop fort pour les yeux) ;
 - Éviter les reflets sur l'écran (placez le de façon perpendiculaire aux fenêtres) ;
 - Faire des pauses régulières (5 minutes chaque heure en cas de travail intensif et 15 minutes toutes les deux heures en conditions classiques) et porter votre regard au loin.
- **Concernant l'éclairage :**
 - Ne pas approcher son œil d'une source lumineuse à moins de 20 cm ;
 - Homogénéiser la répartition de la lumière, éviter les zones d'ombre et les zones trop éclairées ;
 - Ne pas avoir les yeux dans l'axe de vision de la source lumineuse. Privilégier un éclairage indirect ou utiliser des diffuseurs et/ou un réflecteur intégré au luminaire ;
 - Limiter l'exposition aux éclairages riches en lumière bleue (les lampes et luminaires de type « blanc froid »), privilégier un éclairage de type « blanc chaud » ;
 - Vérifier sur l'emballage, notices, fiches techniques de vos ampoules qu'elles ne dépassent pas le niveau 1 du groupe de risque photo biologique ;
 - Avertir le consommateur en cas de groupe de risque supérieur ou égal à 2 ;
 - Limiter l'exposition à la lumière directe des objets à LED (lampes torches, jouets, phares automobiles...) dont le groupe de risque est supérieur ou égal à 2.