

Lumière bleue : quels dangers pour nos yeux ?

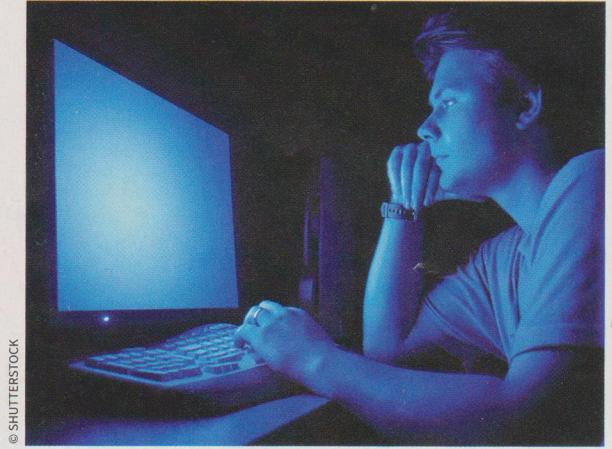
On en parle de plus en plus : la lumière bleue soulève de nombreuses questions, notamment au sujet des risques qu'elle ferait peser sur notre santé. Faut-il s'en protéger et, si oui, comment ?

La lumière bleue est émise par le soleil, mais aussi par les sources lumineuses artificielles, comme les ampoules led, les écrans de télévision, les ordinateurs, les tablettes et les smartphones. « Elle fait partie du spectre lumineux perçu par nos yeux, explique le professeur Gilles Renard, directeur scientifique de la Société française d'ophtalmologie (SFO) et spécialiste de la lumière bleue. Ce spectre est constitué de bandes de différentes couleurs, dont le bleu, qui s'étend du bleu turquoise au bleu violet proche de l'ultraviolet (UV). »

Selon une étude de Santé publique France publiée en 2017, la durée quotidienne moyenne passée devant un écran a augmenté ces dix dernières années. Alors qu'en 2006 53 % des adultes déclaraient passer trois heures ou plus par jour devant un écran en dehors du travail, ils étaient 80 % en 2015. De même, chez les 15-17 ans, le temps quotidien passé devant un écran a augmenté en moyenne de près de deux heures entre 2006 et 2015.

Des effets à court et à long terme

Or cette surexposition n'est pas sans conséquences. « Tout comme les UV, la lumière bleue provoque une perturbation du filtre lacrymal qui peut engendrer une gêne, des picotements, une sécheresse oculaire, voire des douleurs, indique le professeur. Ces symptômes sont généralement temporaires et s'atténuent dès que l'on met ses yeux au repos. » D'autres effets, plus inquiétants, se révèlent à long terme : « La lumière bleue altère la rétine, avec les mêmes répercussions que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). »



© SHUTTERSTOCK

Cette maladie, qui se traduit par une perte progressive de la vision centrale, est la première cause de cécité chez les seniors. Le fait que la lumière bleue soit un facteur de risque de cataracte (une opacification partielle ou totale du cristallin) n'est en revanche « pas clairement démontré », ajoute l'ophtalmologiste.

Par ailleurs, la lumière bleue inhibe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et aide ainsi à maintenir l'état d'éveil. Une action qui se révèle problématique à l'heure du coucher, quand il devient difficile de s'endormir et que le sommeil est perturbé.

Limiter la durée d'exposition

Pour se protéger des méfaits de la lumière bleue, plusieurs solutions existent. « Comme on met de la crème solaire l'été sur la plage, on doit porter des lunettes de soleil lorsque l'on est à l'extérieur, conseille le professeur. Il ne faut cependant pas choisir des verres teintés en bleu, qui ne filtrent justement pas la lumière bleue. » A l'intérieur de la maison, mieux vaut opter pour des ampoules led blanc chaud, avec une température de couleur de 2700 à 3000 kelvins, qui contient moins de bleu. Enfin, devant les écrans, la distance et la durée d'exposition jouent un rôle important. « Plus on est loin, moins l'œil reçoit de lumière, précise Gilles Renard. Il ne faut pas passer plus d'une heure devant son smartphone, par exemple, et pas plus de dix minutes avec un casque de réalité virtuelle, car l'écran est vraiment très proche des yeux. Quand on travaille sur ordinateur, il est conseillé de faire des pauses de cinq minutes toutes les heures et de baisser le plus possible la luminosité de l'écran. »

Des lunettes anti-lumière bleue sont désormais proposées par les opticiens, mais « elles ont seulement une efficacité partielle, puisqu'elles ne filtrent que 20 à 30 % de la lumière bleue », souligne le professeur Renard, qui conclut : « On ne peut pas retirer tout le bleu d'une image sans l'altérer. Sans bleu, elle nous paraîtrait plus fade, moins belle... » ●

LÉA VANDEPUTTE