

La lumière bleue n'est pas sans danger

Les LED (diodes électroluminescentes) sont de plus en plus présentes dans notre quotidien. Mais quel est leur impact sur notre santé ?

Ampoules, phares de voitures, jouets électroniques, sans oublier les écrans d'ordinateurs et de téléphones portables... les LED se sont fortement développées, notamment en raison de leurs bonnes performances énergétiques. Elles ont cependant la spécificité d'être particulièrement riches en courtes lon-

gueurs d'onde, la fameuse « lumière bleue ». En quelques décennies, l'exposition de la population a considérablement augmenté, notamment avec les éclairages artificiels et les écrans, surtout le soir. Or, d'après l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), cette lumière bleue peut induire des effets néfastes sur la santé de l'homme comme sur l'environnement.

■ Rythmes biologiques et sommeil perturbés

Les éclairages à LED sont classés depuis 1997 dans des groupes de risque allant de 0 à 3 selon qu'ils sont sans risque (groupe 0) ou qu'ils présentent un risque faible (groupe 1), modéré (groupe 2) ou élevé (groupe 3). Dès 2010, l'agence soulignait la toxicité de la lumière bleue présente dans les éclairages à LED pour la rétine et préconisait d'adapter le cadre réglementaire et normatif. Ce qui a été fait puisque depuis 2015, les lampes à usage domestique doivent obligatoirement faire partie des groupes de risque 0 ou 1.

L'Anses vient de dévoiler les résultats d'une nouvelle expertise, se basant sur l'ensem-



En quelques décennies, notre exposition à la lumière bleue a considérablement augmenté. Photo DNA/DR

ble des données scientifiques recueillies depuis 2010, et a mis en évidence, à ce titre, de nouveaux effets liés à la lumière bleue des LED. Selon les experts, celle-ci perturbe les rythmes biologiques et le sommeil, en particulier le soir, même en cas d'exposition faible. « Naturellement, la lumière bleue est plus présente le matin et c'est la lumière rouge qui domine le soir. L'exposition à la lumière bleue le soir perturbe donc complètement notre rythme. » Ces effets sont particulièrement dé-

létères chez les plus jeunes dont le cristallin qui protège la rétine est plus perméable à la lumière bleue. Or les troubles du sommeil provoquent d'autres effets sanitaires qui peuvent être à l'origine de maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou du diabète par exemple.

L'exposition chronique à la lumière bleue peut aussi entraîner des effets visuels tels que papillotement (l'impression de scintillement), l'effet de stroboscopie (ralentissement ou immobilité appa-

rents d'un objet en mouvement) ou l'effet de réseau (rémanence d'une image lors d'un bref mouvement oculaire), eux-mêmes pouvant être à l'origine de maux de tête, fatigue visuelle, voire crise d'épilepsie.

L'agence regrette que la réglementation européenne ne s'applique qu'aux éclairages domestiques. Les lampes torches, les phares des voitures et les jouets ne sont pas concernés alors qu'ils peuvent potentiellement présenter un risque. Elle estime aussi que les valeurs limites d'exposition (VLE) ne sont pas suffisamment protectrices et qu'elles nécessiteraient d'être revues (elles sont en effet inchangées depuis plus de 20 ans).

Floriane DUPRÉ
(www.cca.asso.fr)

CONSEILS ET RECOMMANDATIONS. - L'Anses recommande de privilégier des éclairages domestiques « blanc chaud » (en se référant aux indications sur les emballages) et de limiter l'usage des écrans le soir, surtout pour les enfants et adolescents. Il est aussi préconisé de diminuer la luminosité de ses écrans (ce qui a aussi l'avantage d'économiser de la batterie sans altérer le confort visuel).



Le Consommateur d'Alsace, actuellement en vente. Photo DNA