

La lumière Bleue explications par Microfutur

Les écrans ont pris une place importante dans la vie quotidienne des Français. Ce n'est pas sans conséquence : ils émettent une lumière nocive pour les yeux : la lumière bleue. Les troubles engendrés sont nombreux et parfois méconnus. De nos jours, les écrans font partie de la vie quotidienne :

Smartphone, Ordinateur ,Tablette, Télévision

Plus de 33% de la population et 48% des 16-24 ans reconnaissent avoir déjà ressenti des troubles visuels à cause du temps passé sur un écran. Les écrans LED et les ampoules à base de « LED » diffusent une lumière bleue nocive pour les yeux en cas de surexposition.

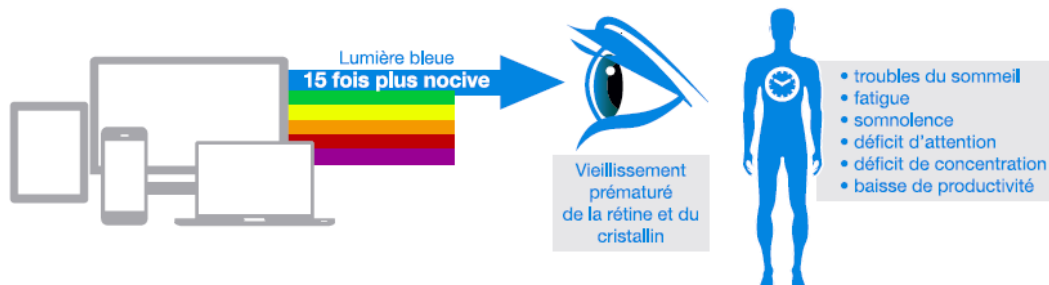
Qu'est-ce que la lumière bleue et d'où vient-elle ?

La lumière se décompose en une partie visible et une partie invisible (les ultra-violets et infra-rouges). La lumière bleue fait partie du spectre visible, c'est-à-dire qu'elle peut être perçue par l'œil humain. Elle est présente dans la lumière naturelle du soleil. Elle également émise par tous les écrans que nous utilisons au quotidien : smartphones, tablettes, écrans d'ordinateurs, télévisions, mais aussi les ampoules LED, les feux de signalisation et certains jouets électroniques pour enfants... La lumière bleue en soi n'est pas un danger, mais l'utilisation croissante des écrans nous rendent plus vulnérable à ses effets.

Quels sont les effets de la lumière bleue sur notre santé visuelle ?

La lumière bleue nocive serait directement responsable :

- Une perturbation de notre sommeil : en perturbant nos mécanismes biologiques, physiologiques et comportementaux, la lumière bleue a un effet sur notre sommeil : les études menées à ce sujet démontrent que la lumière provoque un retard d'endormissement d'en moyenne 1h30, soit un cycle de sommeil !
- D'une fatigue, de somnolence, de déficit d'attention ou de concentration, d'une baisse de productivité...
- D'un vieillissement prématuré de la rétine et du cristallin



Qui sont les personnes les plus vulnérables à la lumière bleue ?

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres, donc plus vulnérables. Il faut donc avoir le réflexe de protéger en priorité :

- Les enfants : en effet, ils ont un cristallin plus transparent. Jusqu'à 12 ans, le cristallin d'un enfant laisse passer environ 80% des rayons lumineux.
- Les personnes travaillant sur un écran ou au contact de lumières artificielle
- Les personnes atteintes d'une pathologie rétinienne (DMLA...)

LES SOLUTIONS MICROFUTUR :



Lunettes Pro Gamer Sölarstenn Konix Drakkar 29€



Filtre de confidentialités Targus de 14" a 27" Prix selon la taille.