

## LA LUMIÈRE DES TABLETTES NUIT AU SOMMEIL

(mais pas les liseuses)

La lumière des tablettes en soirée réduit la production de l'hormone mélatonine et décale l'horloge circadienne, ce qui rend l'endormissement plus long, affecte la structure du sommeil et réduit la vigilance du lendemain, montre une étude publiée dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).

Les appareils électroniques émettent une lumière enrichie de bleu qui est différente de la composition de la lumière naturelle, explique Anne-Marie Chang de l'Université d'État de Pennsylvanie.

Chang et ses collègues ont mesuré la lumière émise par différents appareils tels que iPad, iPhone, Kindle, Kindle Fire, Nook Color et ordinateurs portables. La liseuse Kindle n'émet pas de lumière (tout comme les autres liseuses utilisant la technologie dite de *papier électronique*) alors que iPad, Kindle Fire and Nook Color émettent des quantités de lumière à peu près similaires, l'ipad étant le plus lumineux.

Ils ont mené cette étude, en utilisant le iPad, avec 12 personnes qui, 5 soirs sur 7 pendant 2 semaines lisaient pendant 4 heures avant le coucher un livre imprimé sur papier ou un livre sur iPad. Après une semaine, elles changeaient de support de lecture.

Quand elles lisaient sur un iPad, elles étaient moins somnolentes à l'heure du coucher, elles prenaient en moyenne 10 minutes de plus pour s'endormir, elles passaient moins de temps dans la phase de sommeil paradoxal. Elles étaient plus fatiguées et prenaient plus de temps à devenir alertes le lendemain. Leur rythme circadien était décalé comme indiqué par les niveaux de mélatonine décalés de plus d'une heure.

Les chercheurs soulignent l'importance de ces résultats, notamment, pour les adolescents qui manquent déjà de sommeil.

La suppression chronique de la sécrétion de la mélatonine amenée par l'exposition à la lumière nocturne a été liée à des risques accrus de différents cancers, rappellent aussi les chercheurs.

Il est urgent de mener des recherches épidémiologiques sur les conséquences à long terme de ces appareils sur la santé, estiment-ils.

Psychomédia avec sources: Brigham and Women's Hospital, Penn State University, PNAS  
Tous droits réservés