

SOMMEIL

7 SOLUTIONS À LA LUMIÈRE BLEUE DES ÉCRANS ET D'AUTRES SOURCES

Des études ont montré que la lumière des écrans, en particulier la partie bleue du spectre lumineux, inhibe la production de mélatonine, une hormone qui joue un rôle important dans la régulation des rythmes circadiens et qui aide à s'endormir.

Les appareils tels que les smartphones et les tablettes sont éclairés par des diodes électroluminescentes (LED) qui ont tendance à émettre plus de lumière bleue que les appareils qui utilisent une lumière incandescente.

Certaines ampoules utilisés pour l'éclairage domestique émettent également plus de lumière bleue que d'autres.

Il y a de plus en plus d'options pour réduire l'exposition à la lumière bleue, rapporte la journaliste Kate Galbraith dans le *New York Times*.

1. Les lunettes aux verres oranges

Une étude suisse publiée en août dernier dans le *Journal of Adolescent Health* a montré, chez des adolescents qui regardaient les écrans pendant quelques heures dans la soirée, que lorsqu'ils portaient des verres oranges, bloquant la lumière bleue et empêchant la suppression de la mélatonine, ils se sentaient plus somnolents que lorsqu'ils portaient des verres transparents.

Une étude précédente avec 20 personnes âgées de 18 à 68 ans a montré que ceux qui portaient des verres teintés de couleur ambre pendant 3 heures avant de se coucher avaient un sommeil considérablement amélioré par rapport à un groupe témoin qui portait des lentilles teintées en jaune ne bloquant que la lumière ultraviolette.

Toutefois, toutes les marques de lunettes orangées n'ont pas subi suffisamment de tests indépendants pour évaluer leur capacité à faciliter le sommeil, note la Dre Skene.

2. La réduction de l'intensité lumineuse

Et, les verres oranges ne sont pas une panacée, dit-elle, car l'intensité de la lumière, en plus de la couleur, peut affecter le sommeil. Il peut ainsi être aidant de réduire l'intensité lumineuse des appareils en soirée.

3. Les liseuses

Les écrans qui ne sont pas rétro-éclairés, comme ceux de certaines liseuses sont préférables aux écrans de téléphones, de tablettes et d'ordinateurs, indique la Dre Skene.

4. Les applications pour altérer l'impact de la lumière bleue

Des applications sont conçues pour modifier l'impact de la lumière bleue des appareils en fonction du moment de la journée: notamment l'application f.lux pour ordinateur et Twilight pour téléphone mobile.

5. Les filtres à placer sur les écrans

Il existe des filtres à placer devant les écrans pour bloquer la lumière bleue (commercialisés par exemple par LowBlueLights.com, mentionne la journaliste).

6. Les petits écrans plutôt que les grands

Il est conseillé d'utiliser un petit écran plutôt qu'un grand en soirée tout en réduisant leur intensité lumineuse.

7. Les ampoules "blanc chaud" plutôt que "blanc froid"

Pour les éclairages LED dans les pièces de la maison, préférer les ampoules "blanc chaud", qui contiennent moins de bleu, à celles "blanc froid" pour une utilisation nocturne.

La compagnie Philips, mentionne la journaliste, fabrique aussi une ampoule, appelé *Hue*, qui peut changer l'intensité des différentes couleurs qui la composent via une application mobile, et GE a annoncé le mois dernier une ampoule LED dont la lumière est réduite en bleu, destinée à être utilisée avant le coucher.

L'efficacité de ces solutions, dans plusieurs cas, demeure à démontrer, rapporte la journaliste Kate Galbraith. Mais, "conceptuellement, quoique ce soit qui diminue l'exposition à la lumière bleue en soirée devrait être aidant", dit Christopher Colwell, chercheur en neuroscience à l'Université de Californie à Los Angeles.

Pendant la journée, soulignent les experts, l'exposition à la lumière bleue est bénéfique. Le mieux est la lumière du soleil qui contient de nombreuses longueurs d'onde différentes de lumière, dit Kenneth P. Wright Jr. du laboratoire du sommeil et de chronobiologie à l'Université du Colorado à Boulder.

Une étude qu'il a menée en 2013, publiée dans la revue *Current Biology*, a montré à quel point les choses peuvent être différentes sans lumières nocturnes: après que les participants eurent campé dans les montagnes pendant une semaine, leurs corps ont commencé à se préparer à dormir environ deux heures plus tôt que normalement.

Psychomédia avec source: New York Times