



Nous passons de plus en plus de temps devant les écrans, parfois même devant plusieurs écrans à la fois. De nombreux appareils que nous utilisons quotidiennement, comme les smartphones, tablettes ou ordinateurs, sont équipés d'un écran LED (acronyme de Light-Emitting Diode, diode à électroluminescence en français).

Saviez-vous que cette lumière bleue émise par ce type d'écran a des effets néfastes sur notre cerveau ?

Les écrans sont omniprésents dans votre vie et celle de vos enfants, jusque tard dans la soirée ? Grâce à cette brochure, vous comprendrez comment l'utilisation des écrans le soir peut influencer la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Vous trouverez également les conseils de notre spécialiste, qui vous permettront de limiter les effets de la lumière bleue sur votre santé et celle de vos enfants.



**La cellule Environnement-Santé se rattache à l'asbl
Action et Recherche Culturelles – Régionale Namur.**

Notre but est de conscientiser les citoyens quant à l'impact de leurs actions quotidiennes et de leur environnement direct sur leur santé. L'influence de l'environnement sur la santé humaine est irréfutable. Les agressions sont multiples (air, eau, sols, déchets, alimentation, produits, ondes, bruit, OGM, ...) tout comme les conséquences (maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires, allergies, perturbation du système endocrinien, syndromes, dégradation du bien-être et de la qualité de vie, ...), d'où l'importance d'agir en matière d'environnement-santé.



Réalisation :

ARC Environnement-Santé,
avec l'aimable collaboration de la CPES
(Cellule Permanente Environnement-Santé) et de Mme
Christina Schmidt, Docteur en Sciences psychologiques
et de l'éducation.

Contactez-nous :

✉ arc-environnement-sante.com
@ environnement-sante@arcnamur.be
f @environnemententsantewallonie
▶ Arc Environnement-Santé

Edit. resp : A.-M. Douillet. 2018 © ARC Environnement-Santé - Rue Saint-Joseph, 1 - 5000 Namur

NE FAITES
PAS ECRAN
A VOTRE
SOMMEIL



**Les effets néfastes de la lumière
bleue sur la santé**



LES EFFETS DE LA LUMIERE SUR LE CERVEAU

Pour comprendre comment les écrans peuvent affecter notre santé, il est utile de savoir quel rôle la lumière joue dans nos vies. Elle est nécessaire à la vision (bien sûr!) et agit sur notre cerveau en stimulant l'éveil. La lumière remplit également de nombreuses fonctions non-visuelles, comme la régulation de notre température corporelle. Elle agit sur l'attention, l'humeur et la production de certaines hormones, dont la mélatonine*.

POURQUOI SOMMES-NOUS SI SENSIBLES A LA LUMIERE ?

L'exposition à la lumière influence notre horloge circadienne, c'est-à-dire notre horloge biologique interne. Elle est rythmée par l'alternance cyclique du jour et de la nuit sur Terre, donc sur des périodes d'environ 24h (en latin cir- ca signifie « environ » et diem « jour »).

*MELATONINE?

La **mélatonine** est une hormone sécrétée par notre corps qui intervient, entre autres, dans la régulation de notre rythme biologique. Elle indique au corps que c'est la nuit et favorise ainsi le sommeil. Comment? Le jour, la lumière supprime la mélatonine. En fin de journée, la sécrétion de mélatonine produite dans le cerveau augmente naturellement, ce qui prépare le corps au sommeil.

Les photorécepteurs, cellules de la rétine sensibles à la lumière, sont particulièrement réactifs au bleu. Plusieurs études ont démontré que la lumière bleue, ou enrichie en bleu, améliore notre attention et les performances de notre cerveau. Et les plus jeunes y sont forts sensibles, l'impact de la lumière bleue diminuant avec l'âge.

Mais trop, c'est trop... Si la lumière bleue a des effets positifs sur le cerveau, il ne faut pas en abuser, surtout en fin de journée, au risque que ses effets ne deviennent néfastes. Passer du temps devant un écran retarde la production de mélatonine*, et donc l'endormissement. C'est pourquoi, sur le long terme, l'exposition à la lumière bleue en soirée affecte le sommeil et dérègle notre rythme biologique.



QUELQUES CONSEILS POUR AMELIORER LA QUALITE DU SOMMEIL:

- garder un rythme de veille-sommeil régulier tout au long de la semaine, le week-end inclus;
- s'exposer au maximum à la lumière naturelle en journée, surtout le matin : aller dehors, ouvrir les rideaux pour laisser entrer la lumière etc ;
- installer une application sur les appareils à écran LED, qui filtre progressivement la lumière bleue à partir de la fin de la journée ;
- éviter d'utiliser des appareils à écran LED durant les 2h précédant le coucher.

QUEL MESSAGE A FAIRE PASSER AUX PLUS JEUNES ?

Pourquoi ne faut-il pas passer trop de temps devant les écrans, surtout en fin de journée ? Parce qu'ils émettent de la lumière bleue, à laquelle nous sommes très sensibles. Cette lumière a des effets sur notre cerveau, qui nous est si précieux ! Même pendant que nous dormons, notre cerveau, lui, travaille encore : il réorganise et mémorise ce que nous avons appris durant la journée. Que ferions-nous sans de bonnes nuits de sommeil ?!

Lorsque nous passons du temps devant les écrans le soir, notre cerveau reçoit beaucoup de lumière et ne comprend pas que la nuit approche. Il ne se prépare pas à dormir, le sommeil est reporté à plus tard. A la longue, ceux qui utilisent beaucoup les écrans le soir risquent d'être décalés : ils iront dormir toujours de plus en plus tard. Le besoin de sommeil sera de plus en plus fort et le cerveau aura difficile à suivre le rythme !