

Élégant mais nuisible !

Est-ce que les écrans plats peuvent nuire à vos yeux ?



Pourquoi les personnes se sentent très fatiguées durant leur travail journalier?

Et pourquoi de plus en plus d'adultes et de jeunes enfants souffrent de problèmes aux yeux?

Une des causes probable est la lumière émise par les écrans plats de télévision, les tablettes, les smartphones et les ordinateurs. De plus en plus d'études très sérieuses et de rapports scientifiques font la relation avec les risques rétinien et de la qualité du sommeil.

© Benoît Louppe-Etudes & Vie - Belgique. <http://www.etudesetvie.be>

inspiré du document de Reinhard Gerl « Smart but Harmful ».

Dans la vie moderne anciennement déjà, les écrans plats TFT et aujourd'hui à LED sont omniprésents. Ces écrans plats modernes d'ordinateur, les tablettes, les smartphones et les écrans TV produisent un bruit de fond de lumière beaucoup plus intense que le bleu de la lumière naturelle d'origine solaire. Chaque jour, de nombreux travailleurs professionnels mais aussi les adolescents subissent des sources de lumière actives biologiquement au visage. Ainsi nos yeux sont de plus en plus exposés fréquemment à une lumière composée de bleu et bleu-violet très intense.

Le spectre de la lumière d'un écran comme celui qui est produit par les lampes économiques, contient une proportion anormale et non naturelle de lumière bleue. Les écrans à LED émettent une grande proportion de lumière bleue et ne représentent pas une solution alternative au problème.

Des recherches scientifiques récentes méritent d'être prises en considération. Elles suggèrent qu'une proportion élevée de lumière bleue peut produire des dommages à l'arrière du fond de l'oeil, c'est à dire au niveau de la macula. L'arrivée précoce de dégénérescences maculaires liées à l'âge (AMD) pourrait être liée à l'augmentation du stress induit par la lumière bleue. La dégénérescence maculaire est causée par des dommages plus important au point de la vision et peut entraîner la cécité. La macula qui est située à l'arrière du fond de l'oeil est particulièrement sensible à la lumière bleue. Actuellement, environ six millions de personnes rien qu'en Allemagne souffrent de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Beaucoup de personnes travaillant sur des écrans plats se plaignent de maux de tête, de troubles de la concentration, de fatigue, de perturbations du sommeil et de tensions. Les sensations de brûlures, les yeux larmoyants et les rougeurs, les douleurs lancinantes, une vision floue, des contractions de paupières, de la

myopie périodique, une vision double et un changement de la perception des couleurs sont des problèmes fréquents et typiques résultant du travail sur ordinateurs.

Cependant, les personnes qui pour des raisons professionnelles doivent passer de nombreuses heures devant un écran plat à LED blanc froid peuvent se protéger jusqu'à un certain niveau contre la lumière bleue en portant des lentilles composées d'un filtre spécial. Les lentilles jaunes LiTE ou jaunes-oranges PRO PRiSMA fabriquées par la société Innovative Eyewear en Allemagne peuvent filtrer une grande proportion de lumière bleue. Des lunettes de protection pour ordinateurs existent maintenant et sont spécialement conçues pour assurer une protection optimale contre la lumière bleue. Pour plus d'information sur ces lunettes de protection, veuillez vous adresser pour les pays francophones à **ETUDES & VIE**.

Source: Algreve, Peep V.; Marshall, John; Seregard, Stefan: "Age related maculopathy and the impact of blue light hazard", in: Acta ophthalmologica, Issue 84, H.1, pp 4-15. Available online: doi:10.1111/j.1600-0420.2005.00627.x.



Image 3:
Prisma® P1 et CLiP-ON bluelightprotect

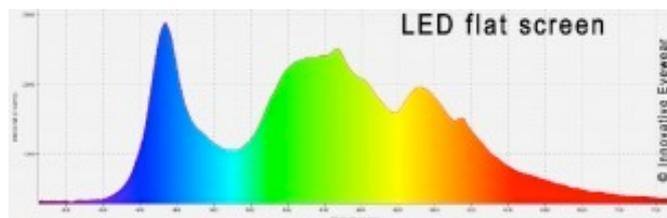


Image 1: La lumière bleue présente dans les écrans à LED et les ampoules à LED. Il correspond au spectre déjà observé les sources de lumières des rétro-éclairages des écrans de tablettes, TV, smartphones et ordinateurs.

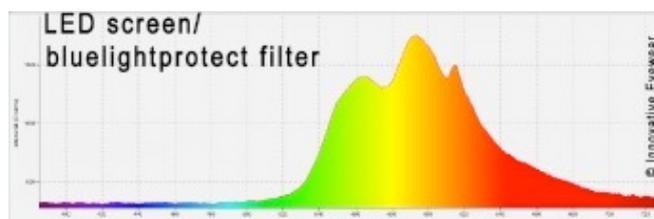


Image 2: La lumière bleue située entre 400 et 500 nm de longueur d'onde est filtrée à 99 % avec les lentilles PRO des lunettes PRiSMA présente dans les écrans plats à LED et les ampoules à LED blanc froid.