

# 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 de personnes souffrent de problèmes aux yeux? Une des causes probable est la lumière émise par les écrans plats de télévision et d'ordinateur. De récentes études ont fait la relation pourtant jusqu'ici inconnue.

© par Reinhard Gerl, 82418 Murnau // Allemagne. <http://www.bluelightprotect.com>

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

Dans la vie moderne les écrans plats TFT sont omniprésents. Ces écrans plats modernes d'ordinateur et les écrans TV LCD produisent un bruit de fond de lumière à base de mercure. chaque jour, de nombreux travailleurs professionnels subissent des sources de lumière actives au visage. Ainsi nos yeux sont de plus en plus exposés fréquemment à une lumière composée de mercure.

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 aussi 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 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 TFT peuvent se protéger jusqu'à un certain niveau contre la lumière bleue en portant des lentilles composées d'un filtre spécial. Les lentilles jaunes ou jaunes-oranges peuvent filtrer une grande proportion de lumière bleue. Des lunettes de sécurité 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 à votre distributeur agréé.

**Source:** Algere, 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 2:  
**Prisma® CLASSIC bluelightprotect pro**  
- Protection lumière bleue ++ optimal



image 3:  
**Prisma® CLIP-ON bluelightprotect lite**  
- Protection lumière bleue + good

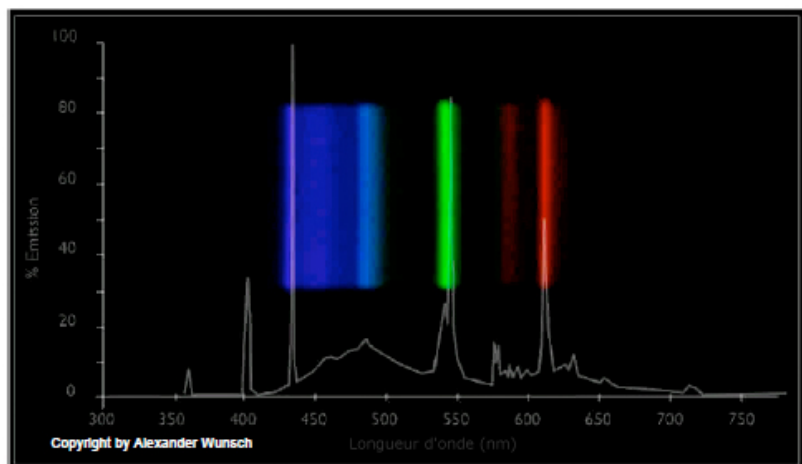


Image 1: Les bandes colorées représentent le bruit de fond du spectre d'un écran TFT qui contient des tubes cathodiques (photographié à travers un spectroscopie de poche). Il correspond au spectre déjà observé avec les lampes à basse énergie et d'autres sources de lumières contenant du mercure. En comparaison, on peut voir la courbe de distribution spectrale d'une lampe à économie d'énergie d'une température de 6500 K, elle correspond à la courbe grise. On peut voir aussi le pic à front raide situé à 436 nm de longueur d'onde et qui sont clairement identifiables.