Les dangers des LED mis en lumière

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 114

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906151

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les dangers des LED mis en lumière

Les diodes électroluminescentes sont partout. Louées pour leurs performances énergétiques, elles laissent en revanche planer le doute s'agissant des risques qu'elles pourraient entraîner sur notre santé.

La lumière LED possède un côté obscur! Ces ampoules à diodes électroluminescentes qui ont envahi nos vies sont certes reconnues pour leur efficience énergétique, mais pourraient représenter un risque pour notre santé, à en croire l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), en France, qui vient de remettre à jour une expertise parue en 2010.

«Les nouvelles données scientifiques [...] permettent d'identifier des effets phototoxiques à court terme liés à une exposition aiguë à une lumière riche en bleu, et des effets à long terme liés à une exposition chronique pendant plusieurs années, qui peuvent augmenter les risques de survenue d'une dégénérescence maculaire due à l'âge», peut-on lire. L'ophtalmologue genevois Guy Donati émet cependant quelques réserves rassurantes: «La toxicité aiguë de la lumière bleue sur la rétine n'a été démontrée que sur des modèles animaux. Chez l'homme, seul un effet nocif au long cours a été prouvé auprès des personnes exposées à une lumière solaire intense (personnes vivant au bord de la mer ou guides de haute montagne). Il faut donc être prudent avec les extrapolations. D'autant que les LED blanches qu'on utilise pour l'éclairage intérieur ont une quantité faible de lumière bleue et que leur intensité est nettement inférieure à celle de la lumière solaire. Il existe en revanche un risque potentiel avec les ampoules LED d'agrément de couleur bleue ou avec les nouvelles sources de type UV-LED en développement.»

> *«Ne pas s'exposer en soirée à cette lumière présente dans les écrans»*
>
> RAPHAËL HEINZER, MÉDECIN CHEF CIRS AU CHUV

PERTURBATEUR DE SOMMEIL

L'agence française met aussi en garde face à «une exposition, même très faible, à la lumière LED le soir ou la nuit, qui perturbe les rythmes biologiques, et donc le sommeil.» Raphaël Heinzer, médecin chef du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS), au CHUV, confirme: «Se soumettre à l'action de cette sorte de lumière peut en effet retarder la sécrétion de la mélatonine *(NDLR, souvent nommée «hormone du sommeil»)* par notre cerveau, et ainsi rendre notre endormissement plus difficile.»

Dès lors, comment limiter les possibles effets néfastes des LED? «Si l'on veut appliquer le principe de précaution, on peut placer des filtres contre la lumière bleue sur ses lunettes de vue, ce que proposent déjà les opticiens, répond Guy Donati. En revanche, je ne préconiserais pas de lunettes spécifiques aux personnes qui n'en portent habituellement pas. Quant aux ordinateurs, ils émettent surtout de la lumière blanche, qui ne pose pas de problème à la rétine.» Pour ce qui est du sommeil, les filtres antilumière bleue ont toutefois leur raison d'être, comme l'atteste Raphaël Heinzer: «Nous conseillons aux personnes ayant de la difficulté à trouver le sommeil de ne pas s'exposer, en soirée, à cette lumière, particulièrement présente dans les écrans ou d'utiliser des logiciels, comme f.lux, qui limitent la lumière bleue.» L'Anses, elle, prône aussi un renforcement de la réglementation en vigueur.

FRÉDÉRIC REIN

Antagain