Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 114

Artikel: Les dangers des LED mis en lumière
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906151

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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