

[Comprendre la vision](#) 16 oct. 2017

Lumière bleue : Avantages et Inconvénients

Quelle est la bonne quantité de lumière bleue dont nous avons besoin ? Quand et comment nous protéger de ces effets néfastes ?

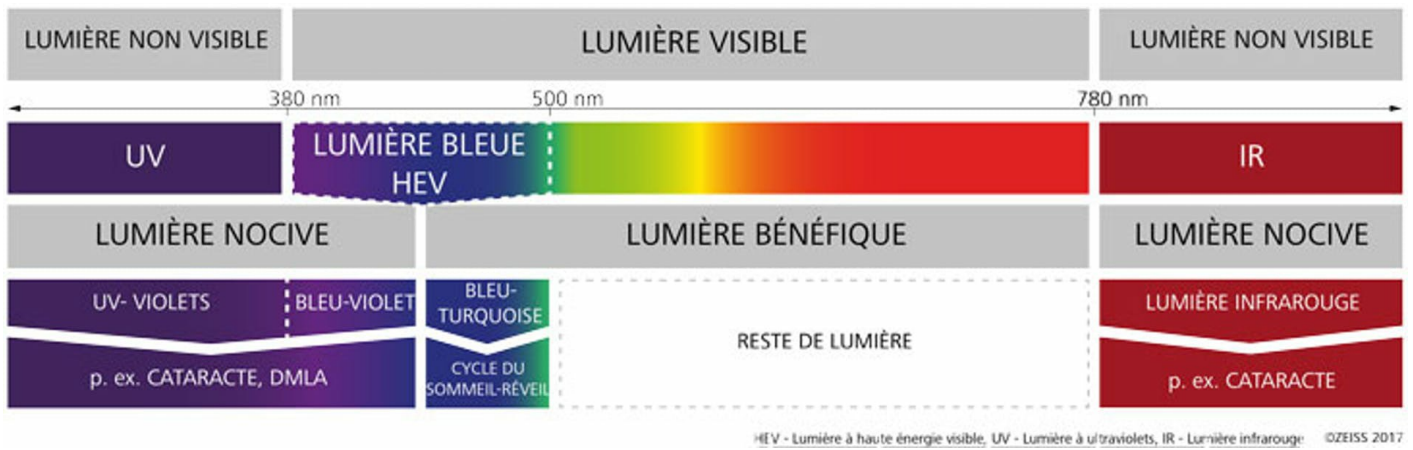
Un débat fait rage à propos des effets bénéfiques et dommageables de la lumière bleue. D'une part, la lumière bleue peut être très bénéfique pour combattre la dépression hivernale et l'insomnie. D'autre part, la lumière bleue peut porter atteinte à l'œil humain. Quel est donc le problème posé par la lumière bleue ? En quoi la lumière artificielle dont nous profitons chaque jour a-t-elle changé ? Pourquoi nos corps ont-ils besoin des effets biologiques de cette longueur d'onde ? Quand et comment devrions-nous nous protéger des effets potentiellement néfastes de la lumière bleue ? Continuez votre lecture pour en savoir plus sur les bons et les mauvais côtés de la lumière bleue.

Le spectre de la lumière

La lumière qui parvient à l'œil humain et y pénètre est divisée en un spectre de lumière couvrant les longueurs d'onde de 380 à 780 nm environ et en un spectre non visible incluant le rayonnement de l'ultraviolet (lumière UV) et à l'infrarouge (lumière IR).

Cela fait un moment que les spécialistes ont conscience que les rayons UV risquent d'altérer les tissus biologiques tels que notre peau et nos yeux. Pour remédier à cela, nous utilisons généralement des moyens de protection solaire tels que de la crème solaire ou une paire de lunettes de soleil. La lumière bleu-violet visible peut aussi causer des dommages à nos yeux. Bien que la lumière bleu-violet a une énergie plus faible que la lumière à ultraviolets, elle n'est presque pas filtrée lorsqu'elle traverse l'œil et atteint la rétine. Par comparaison, la lumière à ultraviolets est presque entièrement absorbée par la partie frontale de l'œil. Moins de 5 % atteint la rétine.

Le champ bleu de la lumière entre 380 et 500 nm est également appelé lumière à haute énergie visible (HEV). Les longueurs d'onde à ultraviolets comprises entre 380 et 440 nm sont particulièrement considérées comme très critiques et comme l'une des causes possibles de la



Les bénéfices de la lumière bleue

La lumière ne nous aide pas qu'à voir. En plus d'influencer notre bien-être général, c'est également un moyen important qui nous permet de réguler notre horloge biologique. La lumière influence notre sommeil, notre concentration, notre productivité, notre dynamisme et notre santé.

Les études scientifiques ont montré que la lumière exerce un effet biologique sur notre corps. La lumière à ultraviolets, par exemple, influe sur la production de vitamines. L'exposition à la lumière vive, et en particulier, à la lumière bleue affecte notre équilibre hormonal. Les hormones du corps régulent les sentiments d'une personne ainsi que son cycle de sommeil-réveil. En journée, la lumière bleue est relativement élevée, tandis qu'elle est nettement plus réduite en soirée.

Lorsqu'il fait très lumineux à l'extérieur, le corps libère de la sérotonine, aussi connue comme « l'hormone du bonheur », et du cortisol, l'hormone du stress. Ces deux hormones nous rendent dynamiques et actifs. La mélatonine est toutefois considérée comme l'hormone du sommeil car elle provoque en nous une sensation de fatigue et nous aide à dormir profondément lorsqu'il fait sombre.

La lumière, et particulièrement la lumière bleue, qui atteint la rétine affecte également notre bien-être psychologique. C'est pourquoi la luminothérapie est utilisée avec succès pour traiter la dépression hivernale et l'insomnie. Mais, comme souvent, il convient d'appliquer la règle de la modération. Une exposition excessive à la lumière comporte également certains risques et peut même être nocive.

Les dommages de la lumière bleue

Une quantité trop grande de bande ultraviolette et bleu-violette risque de nuire à l'œil. De même qu'elle peut entraîner l'inflammation douloureuse de la conjonctive et de la cornée, elle peut aussi porter atteinte au cristallin de l'œil (par ex. cataracte) et en particulier à la rétine (dégénérescence maculaire).

Porter des verres solaires avec une protection UV intégrale est primordial quand il y a un fort ensoleillement, dans des situations d'éblouissement extrême (ex. : sur l'eau, dans les pentes de montagne enneigées).

Le monde moderne regorge de sources lumineuses présentant une quantité élevée de lumière bleue

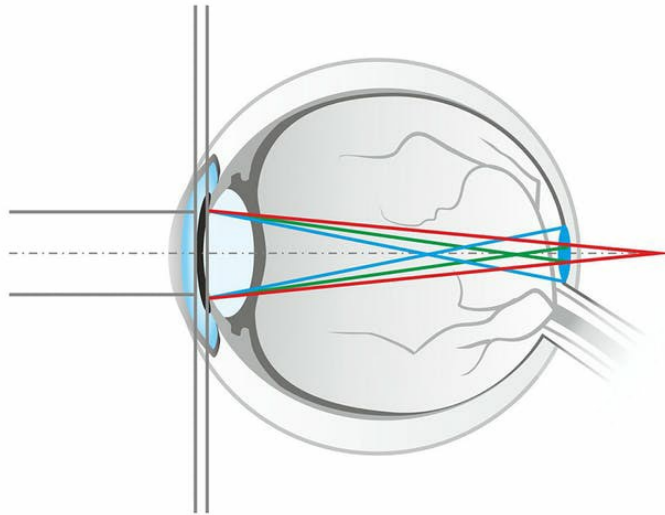
Les « nouvelles sources lumineuses » telles que les LED, l'éclairage au xénon, les ampoules à basse consommation et l'éclairage émanant des écrans sont conçues pour améliorer et faciliter notre vie. Or, elles diffusent une trop grande quantité de lumière bleue par rapport à nos anciennes ampoules électriques. Le spectre de la lumière fait que nous sommes exposés à nettement plus de lumière bleue qu'auparavant. Quel effet sur notre vue ?

Savez-vous qu'être exposé à l'extérieur pendant une journée nuageuse pendant une heure expose nos yeux jusqu'à 30 fois plus à la lumière bleue que de passer une heure face d'un écran.

Verres transparents, dotés d'un filtre de lumière bleue

On peut penser que des verres de lunettes transparents n'exigent aucune protection UV s'ils sont principalement portés à l'intérieur. Il est possible d'avoir des verres transparents, dotés d'un filtre de lumière bleue tel que le traitement > [DuraVision® Blue Protect](#). Mais pourquoi ?

Les sources lumineuses ou les écrans provoquent un rayonnement bleu qui peut provoquer une gêne ou fatiguer les yeux de certaines personnes. Un filtre bleu peut procurer une vision plus nette à ces personnes : les longueurs d'onde de la lumière visible sont réfractées de manières différentes par la cornée et le cristallin, si bien qu'elles ne frappent pas toutes le même point focal sur la rétine. Certains individus ont l'habitude de ce genre de phénomène. Ils constatent qu'il est plus aisé de voir distinctement du rouge de loin et du bleu de près, ou qu'il est plus fatigant de focaliser son attention sur des lignes rouges, vertes et bleues que sur des lignes ayant toutes des couleurs identiques ou similaires.



D'autres personnes ont la sensation que les sources lumineuses émettant une quantité élevée de lumière bleue peuvent les rendre plus agitées la nuit. Lorsque nous nous trouvons dans une pièce sombre ou à l'extérieur lors du crépuscule ou à minuit, nos yeux adoptent un mode de vision différent. En présence d'une faible luminosité, l'œil passe d'une sensibilité au vert au spectre bleu de haute énergie. En d'autres termes, nous percevons la lumière bleue plus intensément, ce qui peut nous donner l'impression d'un éblouissement accru. Cet effet est familier aux conducteurs ayant été déjà aveuglés par les phares des véhicules équipés d'ampoules xénon ou de LED modernes. Les verres pourvus d'un filtre de lumière bleue peuvent générer une vision plus confortable dans de telles situations.

Le traitement > [DuraVision® BlueProtect](#) est appliqué sous la forme d'une couche additionnelle sur des verres transparents. Il présente les avantages d'un traitement haut de gamme classique ZEISS > [DuraVision® Premium](#), alliant une résistance maximale à une plus grande facilité à nettoyer. Le traitement BlueProtect inclut aussi un filtre atténuant la lumière bleue dans la bande spectrale de 380 à env. 450 nm. Il procure ainsi un meilleur confort visuel aux personnes qui souhaitent se protéger contre la lumière bleue lors d'activités à l'intérieur, mais aussi de profiter des effets bénéfiques de la lumière bleue dans la bande de env. 450 à 500 nm ! Les verres avec un traitement DuraVision® BlueProtect peuvent vous servir toute la journée, à moins que vous ne souhaitiez porter vos lunettes de soleil pour pratiquer des activités à l'extérieur ou utiliser des verres > [PhotoFusion](#) qui assurent une protection UV.

De quelle façon les appareils numériques changent notre vision

Les tablettes, smartphones et d'autres écrans numériques ne changent pas seulement le spectre de la lumière auquel nous sommes exposés, ils modifient aussi notre comportement visuel. Il est vrai que nous passons plus de temps à regarder des choses « de très près » que nous ne le faisons auparavant. C'est souvent parce que la lumière de fond est trop faible. C'est un problème pour les enfants : la « myopie scolaire » se rapporte à la quantité croissante des enfants à souffrir de myopie,



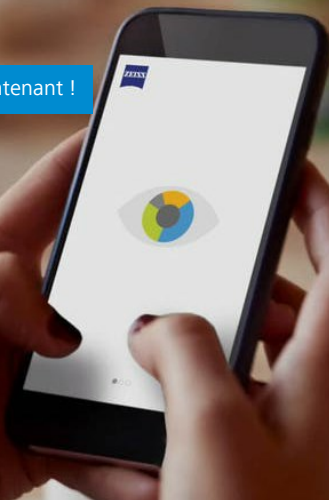
Si nous ne consacrons pas assez de temps à regarder au loin, nos yeux n'ont alors guère l'occasion de se reposer et nous « désapprenons » fondamentalement notre capacité d'accommoder rapidement à diverses distances. Nous devons consacrer plus de temps à regarder. Cela provoque de [la fatigue visuelle numérique](#). e plus, nous clignons moins des yeux lorsque nous regardons fixement des [appareils numériques](#), si bien que notre cornée est moins fréquemment humidifiée par le liquide lacrymal. Cela se traduit par des yeux fatigués et crispés. Dans le pire des cas, notre vision peut s'altérer.

Notre conseil : nous vous recommandons de soulager vos yeux en regardant au loin souvent, même travaillant sur votre ordinateur portable, votre tablette ou votre smartphone. Assurez-vous que vos yeux soient exposés à une luminosité suffisante, tout en veillant à ce qu'ils soient bien protégés contre la lumière UV et bleu-violet excessive.

Mon Profil Visuel

Déterminez vos habitudes visuelles personnelles maintenant et trouvez votre solution de verre individualisée.

Vérifiez votre Profil Visuel maintenant !



Trouver un opticien ZEISS près de chez vous

Rue, Ville



Articles afférents



Une visibilité optimale et constante grâce aux traitements antireflet de haute technologie

Une finition innovante des verres de lunettes, qui protège vos verres de façon optimale et augmente votre confort visuel.

[Comprendre la vision](#) 16 oct. 2017

Balises : Finition des verres



Dix conseils pour choisir un bon antireflet

MIEUX VOIR avec les nouveaux antireflets : pour plus de confort et une plus grande durabilité

[Comprendre la vision](#) 16 oct. 2017

Balises : Finition des verres

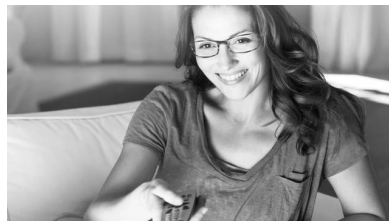
Produits afférents



Verres Digital Lenses

Mettez fin à la fatigue visuelle numérique !

[En savoir plus](#)



DuraVision BlueProtect

Le traitement antireflet avec un filtre de lumière bleue.

[En savoir plus](#)



Explorer

Comprendre la vision
Santé + prévention
Style de vie + mode
Conduite + mobilité
Sport + loisirs
Vie professionnelle

M'aider à choisir

Lunettes de lecture + lunettes pour la vision de loin
Verres progressifs
Lunettes de soleil
Lunettes de travail
Lunettes de sport
Lunettes pour enfants
Traitements des verres
Lentilles de contact
Nettoyer ses verres de lunettes
Chez l'opticien

Services

Mon Profil Visuel
Dépistage des troubles visuels en ligne
Accéder à votre e.certificat

Pour les professionnels de la vue

Instruments + technologies
Verres de lunettes ZEISS
Solutions de nettoyage ZEISS
PartnerNet
VisuStore