



L'exposition prolongée à la lumière bleue, un risque préoccupant pour la santé visuelle

La rentrée marque la fin des vacances pour de nombreux Canadiens. Elle est aussi synonyme de plus de temps passé devant les écrans d'ordinateur et les tablettes numériques qui occupent une place toujours plus importante dans nos vies^[1]. Ces nouveaux comportements visuels ont pour principale conséquence une plus grande exposition à la lumière bleue.

Outre la fatigue oculaire chronique et la perturbation du sommeil, l'exposition prolongée à la lumière bleue nocive peut altérer la santé des yeux à long terme et contribuer au développement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Cette maladie oculaire dégénérative altère la vision centrale et peut conduire progressivement à une incapacité de lire, conduire et distinguer des visages familiers et, dans les cas les plus graves, à la cécité dont elle est aujourd'hui la principale cause. Un million de personnes sont aujourd'hui atteintes de DMLA au Canada, et l'on prévoit que ce nombre doublera d'ici 30 ans, notamment au sein de la génération Z et des milléniaux, nés avec les écrans, et qui auront été exposés tout au long de leur vie à la lumière bleue dans des proportions beaucoup plus importantes que leurs aînés.

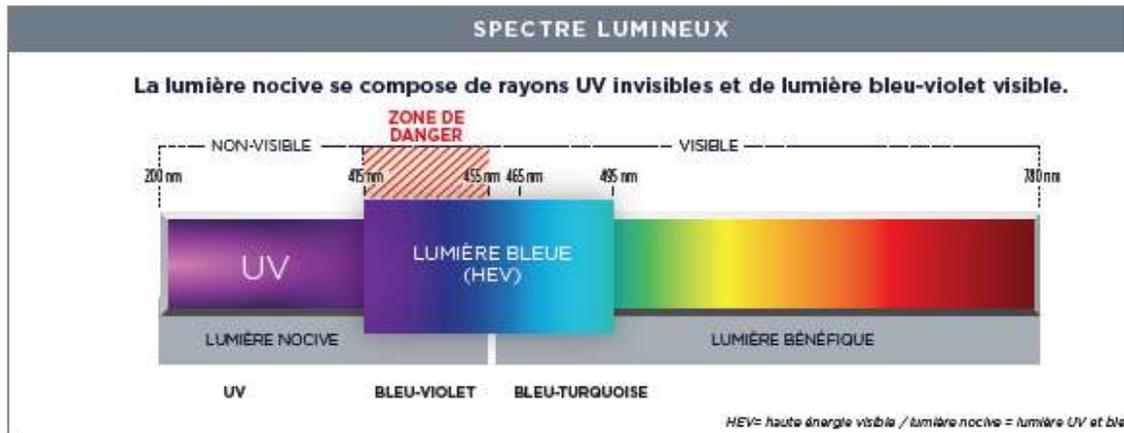
Qu'est-ce que la lumière bleue ?

Les sources de lumière bleue peuvent être naturelles comme le soleil ou artificielles comme les ampoules fluorescentes et les éclairages de type DEL que l'on retrouve dans la plupart des bureaux et des maisons, et qui sont également intégrés dans les écrans des appareils électroniques modernes (téléphones intelligents, ordinateurs, tablettes, télévision). Si la principale source de lumière bleue reste le soleil, les sources artificielles sont toujours plus nombreuses et allongent le temps d'exposition des Canadiens.

La lumière bleue est une des couleurs du spectre de la lumière visible. Essentielle à notre vision, la lumière visible nous permet de percevoir les formes, les détails et les couleurs. Chaque couleur du spectre lumineux émet une certaine quantité d'énergie : plus on va dans les rouges, plus la lumière émet des longueurs d'onde de faible énergie ; plus on va dans les violets, plus les longueurs d'onde émettent une grande quantité d'énergie. C'est pourquoi les rayons UV sont les plus nocifs (voir graphique ci-dessous).

La lumière bleue a la particularité d'être à la fois bénéfique et nocive, car elle se situe à la limite de la lumière visible et non visible. La lumière bleu-turquoise est nécessaire pour notre acuité visuelle et notre bien-être, alors que la lumière bleu-violet est nocive, car elle pénètre au fond de l'œil et endommage la rétine.

^[1] 30 % des adultes passent plus de 9 heures par jour sur un appareil numérique. Vision Council 2015 Digital Eye Strain report



Source : Essilor Canada

Les conséquences d'une surexposition à la lumière bleue

À court terme

La lumière bleu-violet nocive engendre scintillement et éblouissement, et réduit les contrastes, ce qui demande un effort supplémentaire à l'œil pour s'ajuster et provoque de la fatigue visuelle, des maux de tête ainsi que de la fatigue physique et mentale.

Une partie de la lumière bleue, la lumière bleu-turquoise, n'est cependant pas nocive pour l'humain et est même nécessaire : l'exposition à la lumière bleu-turquoise pendant les heures du jour stimule la production de mélatonine, l'hormone qui régule l'éveil et le sommeil, et joue un rôle important sur les humeurs, stimule la vigilance, la mémoire et les fonctions cognitives. En revanche, l'exposition à la lumière bleu-violet nocive, le soir particulièrement, perturbe les cycles du sommeil. Les conséquences possibles de ce sommeil perturbé se traduisent ensuite à travers de la fatigue, des troubles de concentration et de mémoire, un risque accru de dépression, l'augmentation du risque d'obésité, etc.

À long terme

Les effets cumulatifs de l'exposition à la lumière bleu-violet nocive sont préoccupants sur le long terme, pourtant 40 % des Canadiens ignorent encore ce risque^[2] et ses sources^[3].

Malgré les défenses naturelles de l'œil, les preuves médicales s'accumulent pour démontrer que l'exposition quotidienne à la lumière bleu-violet nocive et ses effets cumulatifs peuvent endommager la rétine, partie interne de l'œil permettant de distinguer les objets et de transmettre les images au cerveau. Cela peut engendrer des maladies oculaires telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) pour laquelle il n'existe pas de traitement à ce jour. Il est donc très important de se protéger de la lumière bleu-violet nocive dès le plus jeune âge et tout au long de sa vie.

Pour les enfants, la sensibilité à la lumière bleue est accrue : leurs yeux sont en développement jusqu'à l'âge de 10 ans et leur cristallin laisse passer 6 fois plus de rayonnement que celui d'un adulte. Il est donc important de protéger leur vision dès leur plus jeune âge en limitant le temps qu'ils passent devant les écrans.

Se protéger face à la lumière bleue

^[2] Source : www.bleuenlumiere.com.

^[3] 63 % des adultes ne savent pas que les appareils électroniques émettent des longueurs d'onde à haute énergie visibles, aussi appelées « lumière bleue ». Source : www.bleuenlumiere.com.

Il existe aujourd'hui plusieurs solutions visuelles développées par Essilor Canada pour se protéger de la lumière bleue avec des traitements en surface des verres ou directement intégrés dans les verres.

Grâce au Eye Protect System™ conçu par Essilor, il est désormais possible de bénéficier d'une protection optimale à la fois contre la lumière bleu-violet nocive et les rayons UV. En combinant les traitements Crizal® avec les verres Varilux®, Eyezen^{MC+} et Transitions^{MD}, il est possible de bloquer au moins 45 % de la lumière bleu-violet nocive à l'intérieur et jusqu'à 88 % à l'extérieur, en plus de protéger des rayons UV.

Les professionnels de la vue pourront conseiller aux Canadiens la solution la mieux adaptée à leurs besoins visuels et leur style de vie, qui leur garantira la meilleure protection.

Réduire son exposition à la lumière bleue

En plus des solutions précédemment décrites, plusieurs comportements et attitudes permettant de réduire son exposition à la lumière bleue peuvent être facilement adoptés :

- Réduire la luminosité de vos écrans et garder une distance de 60 cm avec ceux-ci (l'équivalent d'une longueur de bras) ;
- Faire des pauses régulières toutes les 20 minutes et regarder à une distance de 20 pieds pendant 20 secondes ;
- Limiter la quantité de temps passé devant l'écran notamment pour les enfants ;
- Limiter l'exposition aux écrans en soirée et notamment durant les heures précédant le coucher ;
- Porter des verres solaires polarisants comme Xperio® à l'extérieur (ils bloquent au moins 87 % de la lumière bleue) et combinés avec Crizal® ils protègent en plus des rayons UV.

^[1] 30 % des adultes passent plus de 9 heures par jour sur un appareil numérique. Vision Council 2015 Digital Eye Strain report

² Source : www.bleuenlumiere.com.

³ 63 % des adultes ne savent pas que les appareils électroniques émettent des longueurs d'onde à haute énergie visibles, aussi appelées « lumière bleue ». Source : www.bleuenlumiere.com.

Pour plus d'informations ou coordonner une entrevue, veuillez contacter :

Geneviève Cormier | Bertrand Legret
Massy Forget Langlois relations publiques
514 842-2455, poste 26 | 15
gcormier@mflrp.ca | blegret@mflrp.ca

À propos d'Essilor Canada

Parce que les Canadiens ont des besoins visuels ayant des conséquences sur leur vie et que leur santé visuelle nous tient à cœur, la mission d'Essilor Canada est *d'Améliorer la vision pour améliorer la vie*. Celle-ci inspire chacune de nos actions : le développement de nos produits, services, technologies, formations, initiatives philanthropiques, ainsi que notre implication au niveau de l'environnement, de la santé et de la sécurité.

Présente au Canada depuis 1972, Essilor est fière de soutenir l'économie canadienne avec plus de 1000 employés, 3 laboratoires de surfaçage numérique et 40 laboratoires régionaux et partenaires. Essilor Canada est une filiale d'Essilor International, le numéro un mondial de l'optique ophtalmique qui investit chaque année d'importantes sommes en recherche et développement afin de créer de nouveaux produits toujours mieux adaptés aux besoins des porteurs. Essilor conçoit, fabrique et personnalise une vaste gamme de verres et de traitements distribués par les professionnels de la vue et permettant de prévenir les problèmes

de santé visuelle, de corriger et de protéger la vue. Les Canadiens peuvent faire confiance aux marques d'Essilor telles que Varilux[®], Eyezen^{MC}, Crizal[®], Xperio[®] et Transitions^{MD} pour leurs besoins visuels.