

LA LUMIÈRE BLEUE DES TABLETTES NUMÉRIQUES NUIT AU SOMMEIL

L'éclairage particulier des tablettes et des téléphones intelligents nuit au sommeil, selon une étude publiée dans la revue *Applied Ergonomics*.

La lumière bleue émise par ces écrans perturbe la mélatonine, une hormone importante dans la régulation des rythmes circadiens et du sommeil qui est produite par la glande pinéale (ou épiphyse) du cerveau en réponse à l'obscurité.

La production de mélatonine est inhibée par un rayonnement de lumière bleue, émis par les diodes électroluminescentes (LED) utilisées pour le rétroéclairage (éclairage par l'arrière), une technologie présente sur de nombreux nouveaux appareils numériques, dont les iPad et autres tablettes numériques.

Mariana Figueiro et Brittany Wood du *Rensselaer Polytechnic Institute* ont analysé les taux de mélatonine chez 13 participants, en majorité adolescents, utilisant une telle tablette dans l'obscurité.

Après une heure, le niveau de mélatonine n'était pas affecté mais après deux heures, il était réduit d'environ 22%, ce qui correspond à une exposition à la lumière du jour, précisent les chercheurs. Ce qui signifie, soulignent-ils, que le rythme circadien régresse d'un état de somnolence normal à un état alerte.

Ni les téléviseurs à LED (l'œil, plus éloigné, reçoit moins de lumière) ni les anciennes technologies (avec un rétroéclairage sans LED) ne sont concernés.

Les chercheurs conseillent de réduire au maximum la luminosité des appareils une fois l'obscurité tombée et de limiter l'utilisation avant l'heure du coucher. Pour contrer cet effet des LED, il existerait des lunettes teintées orange qui filtrent les rayons de lumière bleue.

Si la lumière bleue nuit à la production de la mélatonine en soirée, elle est nécessaire le jour. Une étude précédente de cette équipe de recherche, publiée en 2010, avait montré que le manque de lumière bleue caractéristique du matin retardait le sommeil du soir.

Une étude belge, également publiée en 2010, montrait que la lumière bleue, moins abondante en hiver, affecte les réponses émotionnelles.

Psychomédia avec sources: Medical News Today, Le Figaro. Tous droits réservés.