

# Bleu, bleu, la lumière bleue

## Qu'est-ce que la lumière bleue ?

La lumière est composée de particules électromagnétiques qui voyagent sous forme d'ondes.

Ces ondes émettent de l'énergie et varient en longueur et en force. Plus la longueur d'onde est courte; plus l'énergie est élevée.

La longueur des ondes est mesurée en nanomètres (nm), 1 nanomètre est égal à 1 milliardième de mètre. Chaque longueur d'onde est représentée par une couleur différente et est regroupée dans les catégories suivantes:

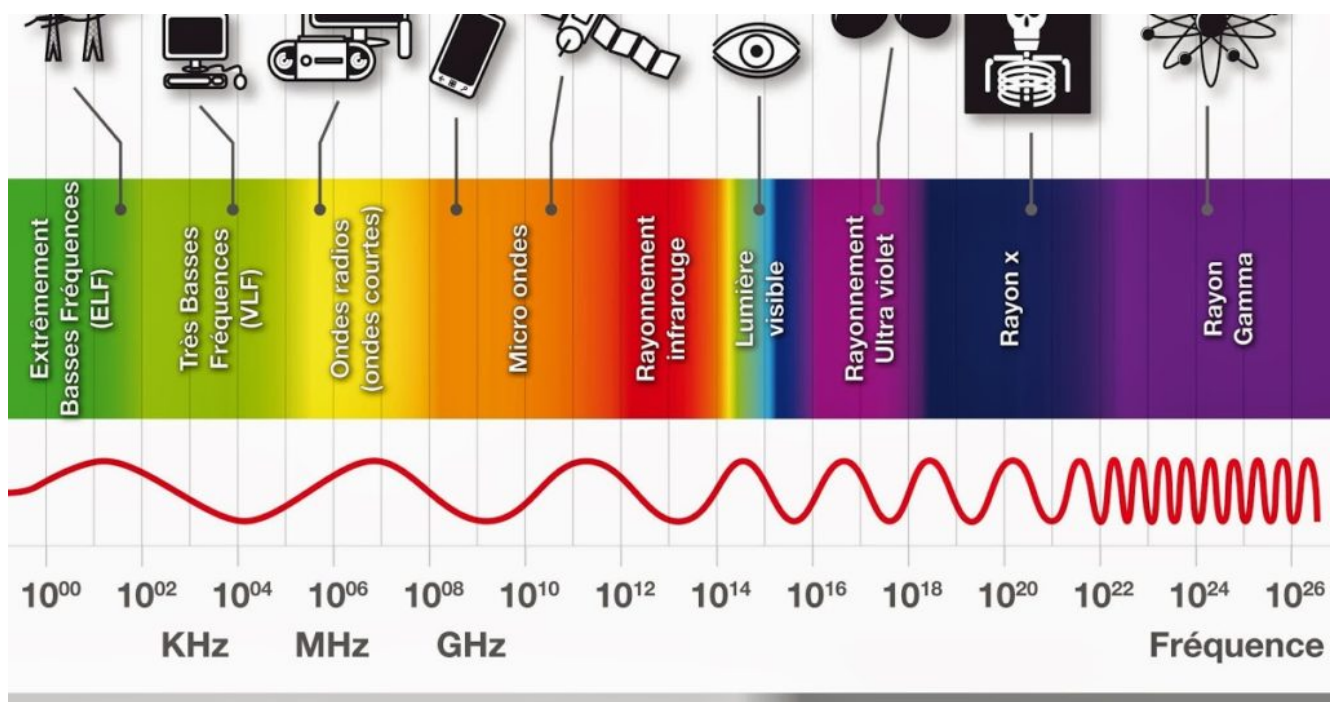
- rayons gamma
- rayons X
- rayons ultraviolets (UV)
- lumière visible
- infrarouge
- ondes radio.

Ensemble, ces longueurs d'onde constituent le spectre électromagnétique.

Cependant, l'œil humain n'est sensible qu'à une partie de ce spectre : la lumière

visible. La lumière visible est la partie du spectre électromagnétique représentée par les couleurs : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orange et rouge.

La lumière bleue a une très courte longueur d'onde, elle produit donc une plus grande quantité d'énergie. Des études suggèrent qu'avec le temps, l'exposition à l'extrémité bleue du spectre lumineux pourrait causer de graves lésions oculaires à long terme.



## Où la trouve-t-on ?

La lumière bleue est en réalité partout. À l'extérieur, la lumière du soleil traverse l'atmosphère. Les longueurs d'onde bleues, plus courtes et de haute énergie entrent en collision avec les molécules d'air, ce qui provoque la dispersion de la lumière bleue partout. C'est ce

qui  
fait paraître le ciel bleu.

Sous sa forme naturelle, votre  
corps utilise la lumière bleue du soleil pour réguler vos  
cycles  
naturels de sommeil et de réveil cela s'appelle le rythme  
circadien.

La lumière bleue aide également  
à augmenter la vigilance, à augmenter les temps de réaction, à  
rehausser les humeurs et à augmenter le sentiment de bien-  
être.

Les sources artificielles de  
lumière bleue comprennent les appareils électroniques tels que  
les  
téléphones cellulaires et les ordinateurs portables, ainsi que  
les  
ampoules fluorescentes et les ampoules à LED écoénergétiques.

Les ondes lumineuses bleues  
comptent parmi les longueurs d'onde les plus courtes et les  
plus  
élevées du spectre de la lumière visible. Parce qu'elles sont  
plus  
courtes, ces longueurs d'onde "bleues" ou "Haute  
énergie visible" clignotent plus facilement que les longueurs  
d'onde plus longues et plus faibles. Ce type de scintillement  
crée un éblouissement qui peut réduire le contraste visuel et  
affecter la netteté et la clarté.

Ce scintillement et cet éblouissement sont peut-être l'une des raisons de la fatigue oculaire, des maux de tête, de la fatigue physique et mentale causés par de nombreuses heures passées devant un écran d'ordinateur ou un autre appareil électronique.

Nos yeux ne filtrent pas la lumière bleue des rayons du soleil, sans parler de la lumière bleue des écrans ou de celle émise par des tubes fluocompacts. Une exposition prolongée à la lumière bleue peut provoquer des lésions de la rétine et contribuer à la dégénérescence maculaire liée à l'âge, pouvant entraîner une perte de vision.

Ces LED émettent de très fortes ondes lumineuses bleues. Les smartphones, les écrans d'ordinateurs, les tablettes tactiles et les télévisions à écran plat sont des appareils utilisant cette technologie. En raison de leur utilisation répandue et de leur popularité croissante, nous sommes progressivement exposés à de plus en plus de sources de lumière bleue et pendant de plus longues périodes.

L'évolution de la technologie des écrans numériques a considérablement évolué au fil des ans et de nombreux dispositifs électroniques actuels utilisent la technologie de rétroéclairage à LED pour améliorer la luminosité et la clarté de l'écran.

# Quels sont les effets de l'exposition à la lumière bleue sur notre santé?

La lumière bleue peut aider à augmenter le sentiment de bien-être, nous l'avons déjà vu, mais une exposition chronique à la lumière bleue durant la nuit peut réduire la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil et perturber votre rythme circadien.

Des chercheurs de Harvard ont associé le travail de nuit et l'exposition à la lumière bleue durant la nuit, à plusieurs types de cancer (cancers du sein, de la prostate), de maladies cardiaques, d'obésité et à un risque accru de dépression.

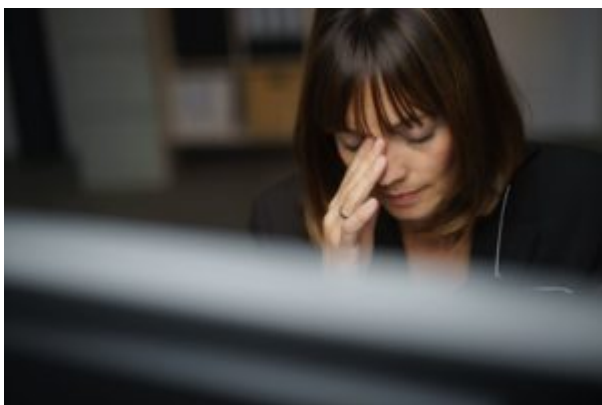
Les chercheurs ne savent pas exactement pourquoi l'exposition à la lumière bleue pendant la nuit semble avoir de tels effets néfastes sur notre santé, mais il est connu que l'exposition à la lumière bleue, supprime la sécrétion de mélatonine et que des niveaux inférieurs de mélatonine pourraient expliquer l'association à ces types de problèmes de santé. .

Dans deux enquêtes américaines sur les enfants âgés de 12 à 15 ans publiées en juillet 2014, des chercheurs des centres américains de contrôle et de prévention des maladies ont révélé que près des trois quarts passaient au moins deux heures par jour à regarder la télévision et à utiliser un ordinateur.

Les enquêtes ont également révélé que 15 % des adolescents regardent au moins quatre heures de télévision par jour, tandis que près de 12 % déclarent utiliser leur ordinateur quatre heures ou plus par jour. Les sondages n'ont pas interrogé les adolescents sur leur utilisation des smartphones.

La docteure Marjorie Hogan, pédiatre qui a contribué à la rédaction des directives de l'American Academy of Pediatrics concernant le temps passé devant un écran, reconnaît que les parents ont une tâche difficile en limitant la télévision et les ordinateurs aux enfants âgés de 12 à 15 ans, en particulier à l'ère des médias sociaux.

## **La fatigue oculaire numérique**



La plupart d'entre nous passons la majorité de nos heures éveillées à regarder un écran numérique, qu'il s'agisse de l'ordinateur de travail, de notre téléphone portable personnel, ou simplement de regarder la

télévision. La fatigue visuelle numérique est un nouveau terme utilisé pour décrire les conditions résultant de l'utilisation des gadgets électroniques populaires actuels.

La fatigue visuelle numérique est un problème médical avec des symptômes graves pouvant affecter l'apprentissage et la productivité du travail. Les symptômes de fatigue visuelle numérique incluent une vision floue, une difficulté de mise au point, des yeux secs et irrités, des maux de tête, des douleurs à la nuque et au dos. La fatigue visuelle numérique a pris le pas sur le syndrome du canal carpien en tant que principale plainte informatique.

La fatigue visuelle numérique n'affecte pas que les adultes. Les enfants courent également un risque de fatigue oculaire en raison de leur utilisation croissante d'appareils numériques. Les enfants d'aujourd'hui ont plus d'outils numériques à leur disposition que jamais :

- tablettes
- smartphones
- tablettes
- jeux vidéos



Selon une étude de la Kaiser Family Foundation, les enfants et les adolescents (âgés de 8 à 18 ans) consacrent plus de 7 heures par jour à la consommation de médias électroniques. Avant l'âge de 10 ans, les yeux des enfants ne sont pas complètement développés. Le cristallin et la cornée étant encore largement transparents et surexposés à la lumière, une exposition excessive à la lumière bleue n'est pas une bonne chose. Les parents doivent superviser et limiter la durée d'exposition de leurs enfants à un écran.

## **DMLA**

De plus en plus de preuves médicales démontrent que l'exposition à la lumière bleue peut causer des dommages permanents aux yeux et contribuer à la destruction des cellules au centre de la rétine, jouant ainsi un rôle dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge, pouvant conduire à une perte de vision.

La mélanine est la substance



dans la peau, les cheveux et les yeux qui absorbe les rayons nocifs des rayons UV et de la lumière bleue. C'est la protection solaire naturelle du corps. Des quantités plus élevées de mélanine offrent une meilleure protection, mais en vieillissant, nous en perdons. Ainsi, à 65 ans, la moitié de la protection disparaît, ce qui nous rend plus vulnérables aux maladies oculaires telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

La rétine est un tissu très fin et multicouche recouvrant le globe oculaire interne. La rétine peut être endommagée par le rayonnement visible de la lumière bleue / violette qui pénètre dans le pigment maculaire présent dans l'œil. Une faible densité de pigments maculaires peut représenter un facteur de risque de DMLA en permettant d'endommager davantage la rétine.

Une étude médicale de Harvard déclare que la lumière bleue a été identifiée depuis des années comme la lumière la plus dangereuse pour la rétine. On peut donc s'attendre à voir une croissance à long terme du nombre de DMLA, glaucomes, et maladies dégénératives rétiniennes.

Un article publié par l'American

Macular Degeneration Foundation (AMDF) rapporte que “les rayons bleus du spectre lumineux semblent accélérer la DMLA plus que tout autre rayon du spectre”.



## **Qui doit se protéger de la lumière bleue ?**

Tout le monde doit prendre des précautions contre les effets de la lumière bleue. Que nous travaillions dans un bureau où nous passons des heures à regarder un écran d'ordinateur ou que nous surfions sur Internet et passions du temps sur les réseaux sociaux via nos téléphones cellulaires, nous sommes tous exposés à la lumière bleue.

Comment se protéger de façon intelligente ? En portant des lunettes de protection lorsque nous sommes devant nos écrans, d'ordinateurs, de tablette ou de smartphones.

Voici mon trio gagnant du moment  
(cela peut changer) et je vous conseille plus bas un  
complément du  
Dr Rath pour améliorer votre vision.



Existe aussi en version clip pour les porteurs de lunettes



Voici le complément alimentaire du Dr Rath pour améliorer votre confort visuel :



Et vous, combien de temps passez-vous devant un écran ? Moi, beaucoup, donc en plus de mes lunettes anti lumière bleue, j'ai téléchargé le logiciel f.flux qui est en téléchargement gratuit : <https://justgetflux.com/>

---

# Santé de la prostate : les avantages des extraits de plantes

Les effets polyvalents des extraits de plantes (phytobiologiques) ont été prouvés par de nombreuses études scientifiques. Des instituts de recherche renommés ont également démontré les avantages impressionnants de certaines substances phytobiologiques pour la santé de la prostate.

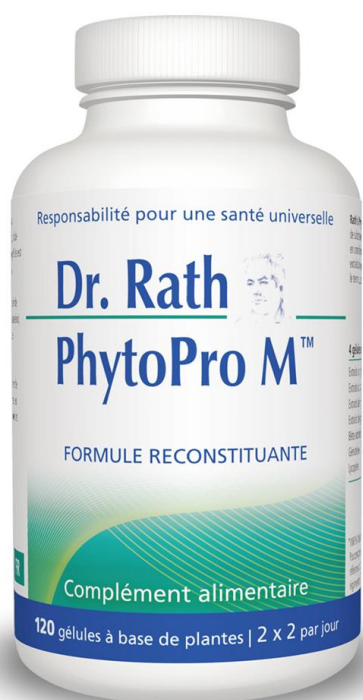
Vous en trouverez ici une petite sélection :

## **L'extrait de palmier nain améliore les symptômes de grossissement bénin de la prostate.**

L'étude visait à évaluer l'efficacité à long terme d'un extrait éthanolique de palmier nain (*Serenoa Repens*) chez des patients présentant des symptômes du tractus urinaire inférieur induits par une hyperplasie bénigne de la prostate. À cette fin, 120 participants ont reçu 320 mg d'extrait de *Serenoa Repens* par jour pendant 24 mois. L'évaluation des résultats était basée sur le "score international des symptômes de la prostate" (IPSS), l'indice de "qualité de vie", la mesure du débit maximal urinaire (Q<sub>max</sub>) et "l'index international de la fonction érectile". Dans les quatre zones d'évaluation, le traitement par *Serenoa Repens* a montré une amélioration considérable des symptômes.

## **L'ortie soulage les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate.**

Le but de l'étude était de déterminer l'efficacité de l'ortie (*Urtica dioica*) sur les affections des voies urinaires basses résultant d'une hyperplasie bénigne de la prostate. Au cours des six mois d'enquête, 620 patients ont reçu soit un extrait de plante, soit un placebo. Les résultats ont été obtenus en utilisant le «score international des symptômes de la prostate» (IPSS) et en mesurant le débit urinaire maximal (Qmax), l'urine résiduelle post-évasive (RVP), les valeurs de PSA et de testostérone et la taille de la prostate. Après 6 mois, la plupart des patients du groupe des orties ont ressenti un soulagement de leurs symptômes, tandis que seule une faible proportion des participants du groupe placebo ont noté une diminution de leurs symptômes.



**Les graines de citrouille et huile de palmier nain comme mesures thérapeutiques efficaces dans l'hyperplasie bénigne de la prostate.**

Pour évaluer l'efficacité des thérapies naturelles dans le traitement de l'hyperplasie bénigne de la prostate, 47 patients âgés en moyenne de 53,3 ans ont été traités quotidiennement pendant 12 mois avec 320 mg d'extrait de plante. Le groupe A a reçu un placebo à base d'amidon de patate douce, le groupe B de l'huile de graines de citrouille, le groupe C de l'huile de palmier nain, le groupe D une combinaison d'huile de graines de citrouille et d'huile de palmier nain. Dans les groupes B, C et D, le «score international des symptômes de la prostate» s'est amélioré. En outre, la qualité de vie des patients et d'autres paramètres se sont également améliorés. Sur la base de ces résultats, on peut conclure que l'huile de pépins de citrouille et l'huile de palmier nain sont des substances naturelles efficaces pour le traitement de l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Pour commander directement ces compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : [dr-rath.com](http://dr-rath.com)

Contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) [contact@optimise-ta-sante.com](mailto:contact@optimise-ta-sante.com)

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien :  
: consultation en naturopathie en ligne

## Références

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21304222>: Sinescu, I. et al.: Long-term efficacy of *Serenoa repens* treatment in patients with mild and moderate symptomatic benign prostatic hyperplasia. *Urol Int.* (2011);86(3):284-9.)

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16635963>: Safarinejad,

*M.R.: Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. J Herb Pharmacother. 2005;5(4):1-11.)*

*(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20098586>: Hong, H. et al.: Effects of pumpkin seed oil and saw palmetto oil in Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia. Nutr Res Pract. 2009 Winter;3(4):323-7.)*

---

## **Vitamine C: Les qualités uniques et les synergies de ses différentes formes**

La vitamine C est un nutriment essentiel pour la santé et la survie de l'homme. Ce n'est pas seulement un puissant antioxydant et immunostimulateur, il favorise également la formation du collagène, du tissu conjonctif et construit la matrice extracellulaire – la « colle » qui lie les cellules de l'organisme. C'est également important pour une cicatrisation plus rapide des plaies et la prévention de diverses maladies chroniques. Des quantités optimales de vitamine C protègent efficacement le corps et le système cardiovasculaire contre la « rouille » biologique.

De plus, la vitamine C a plusieurs



autres fonctions importantes. C'est un cofacteur d'une série d'enzymes biologiques qui jouent un rôle important dans l'amélioration du métabolisme du cholestérol, des triglycérides et d'autres facteurs de risque de maladie cardiovasculaire . C'est également une molécule d'énergie importante nécessaire pour recharger les porteurs d'énergie à l'intérieur des cellules.

La vitamine C est essentielle à la production de carnitine, la molécule qui transporte les acides gras dans les mitochondries pour la production d'énergie. Il participe au recyclage biologique de la vitamine E, du glutathion et de nombreuses autres molécules protectrices des cellules.

Lorsqu'elle est prise avec du calcium, elle augmente son absorption. La vitamine C neutralise également diverses toxines dans le corps et protège les cellules saines des substances nocives, notamment des effets de nombreux médicaments pharmaceutiques.

Comme les humains ne produisent pas leur propre vitamine C, elle doit être obtenue à partir de sources alimentaires et de suppléments diététiques. Les suppléments de vitamine C se présentent sous plusieurs formes.

Ceux-ci incluent l'acide

ascorbique, l'ascorbate de calcium, l'ascorbate de magnésium et d'autres. Cependant, la majorité des suppléments de vitamine C sur le marché ne contiennent qu'une seule forme de vitamine C, généralement de l'acide ascorbique.

L'acide ascorbique simple est un composé soluble dans l'eau. Par conséquent, il ne reste pas longtemps dans le corps et est facilement excrété. À moins d'être fréquemment reconstitué, il est difficile d'obtenir les avantages de la vitamine C à partir de l'acide ascorbique seul.

Les sels minéraux de l'acide ascorbique, tels que l'ascorbate de calcium et l'ascorbate de magnésium, sont facilement absorbés et bien métabolisés par les cellules du corps. Cette combinaison de vitamine C avec du calcium ou du magnésium neutralise ainsi l'effet acide de l'acide ascorbique et contribue à un effet «tampon», le rendant ainsi plus douce pour la muqueuse de l'estomac.



Le calcium est important pour la contraction appropriée des cellules musculaires, y compris les cellules du muscle cardiaque, et est nécessaire pour la conduction de l'influx nerveux. Ce minéral est également essentiel pour le durcissement et la stabilité de nos os et de nos dents. Le magnésium est l'antagoniste du calcium; ses avantages pour le système cardiovasculaire sont similaires à ceux des médicaments bloquant les canaux calciques sur ordonnance, à ceci près que le magnésium est naturel. Des études cliniques ont montré que le magnésium est particulièrement important pour aider à normaliser l'hypertension artérielle et les troubles du rythme cardiaque .

On pense à tort que l'ascorbate de calcium peut augmenter le risque de calculs rénaux. Cependant, la majorité des calculs rénaux sont composés d'oxalate de calcium, présent dans des aliments tels que les sodas, le café, le chocolat, les épinards et les betteraves. Une consommation d'eau inadéquate est l'un des principaux facteurs de formation de calculs rénaux. Les études cliniques bien contrôlées n'ont pas pu établir de corrélation forte entre la supplémentation en vitamine C et l'augmentation du nombre de calculs rénaux.

Le palmitate d'ascorbyle, une forme liposoluble du nutriment, est une autre forme unique de vitamine C. Cette forme est mieux absorbée par les cellules que l'acide ascorbique seul. Les membranes cellulaires enrichies en palmitate d'ascorbyle sont plus résistantes aux dommages oxydatifs, ce qui signifie qu'elles sont mieux protégées contre les maladies et le vieillissement. Le palmitate d'ascorbyle est également un antioxydant efficace et un capteur de radicaux libres.

L'un des avantages de prendre un supplément nutritionnel contenant du palmitate d'ascorbyle est que cette forme de vitamine C peut atteindre des zones du corps que l'acide ascorbique ne peut pas. De plus, ses effets durent plus longtemps. Un supplément bien équilibré en vitamine C ou en

multinutriments devrait contenir au moins 25% de sa vitamine C sous forme de palmitate d'ascorbyle, soluble dans les graisses. Cependant, la plupart des suppléments de vitamine C contiennent peu ou pas de palmitate d'ascorbyle. Une supplémentation optimale avec un supplément de vitamine C formulé de manière synergique peut faire toute la différence pour la protection de votre santé!

Pour commander directement ces compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : [dr-rath.com](http://dr-rath.com)

Contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) [contact@optimise-ta-sante.com](mailto:contact@optimise-ta-sante.com)

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien :  
: consultation en naturopathie en ligne