

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:

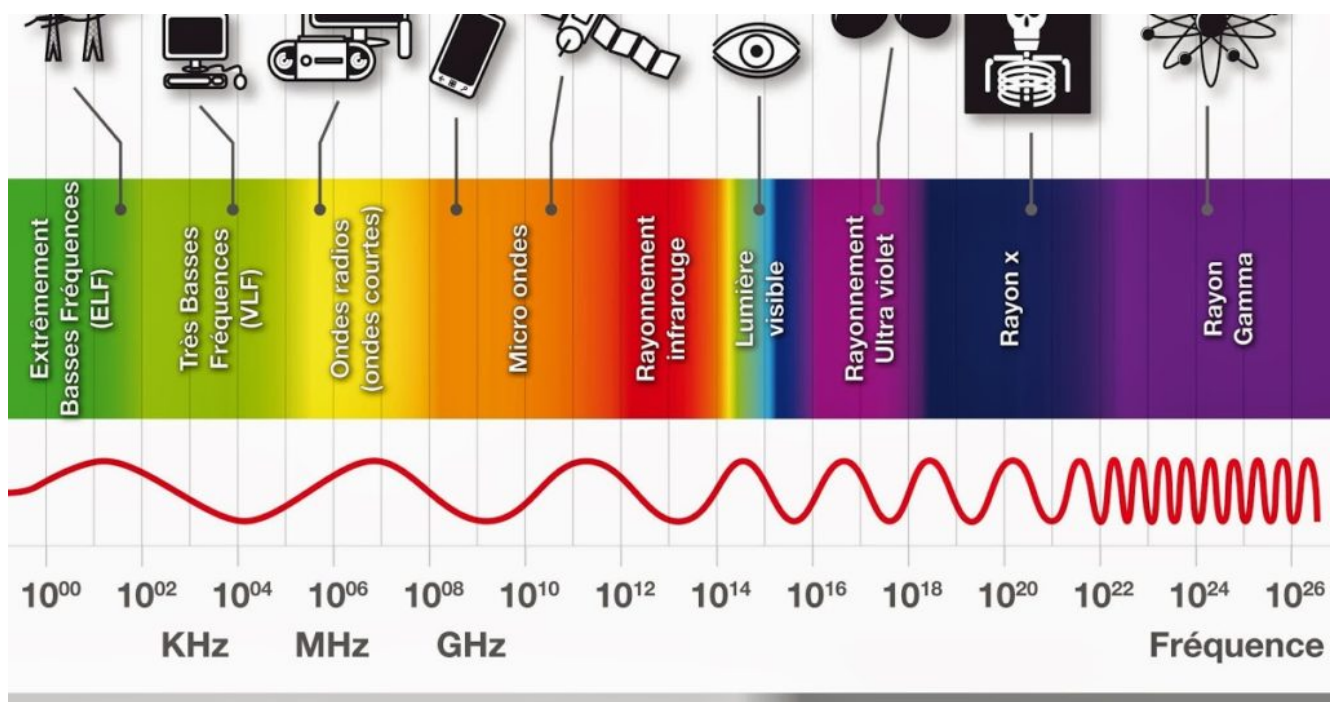
- rayons gamma
- rayons X
- rayons ultraviolets (UV)
- lumière visible
- infrarouge
- ondes radio.

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.

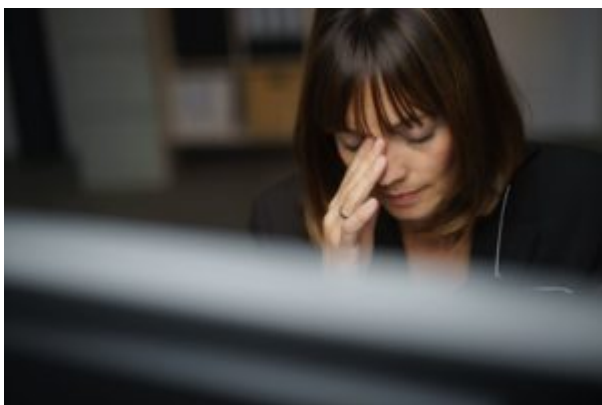
Les chercheurs ne savent pas exactement pourquoi l'exposition à la lumière bleue pendant la nuit semble avoir de tels effets néfastes sur notre santé, mais il est connu que l'exposition à la lumière bleue, supprime la sécrétion de mélatonine et que des niveaux inférieurs de mélatonine pourraient expliquer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