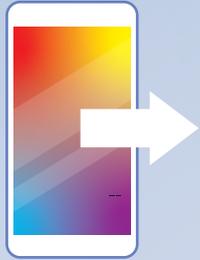
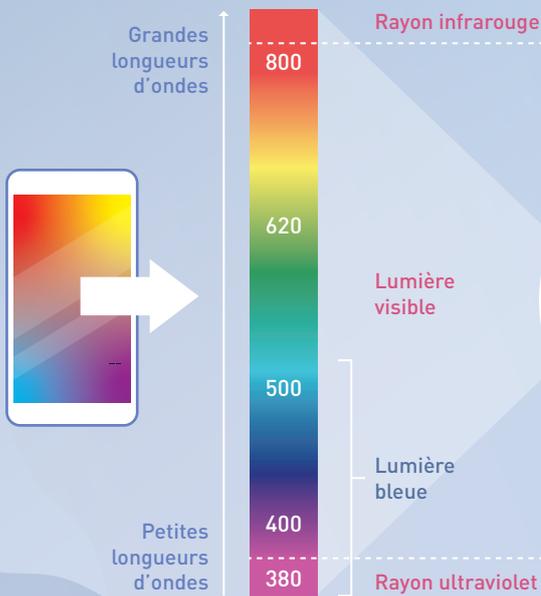
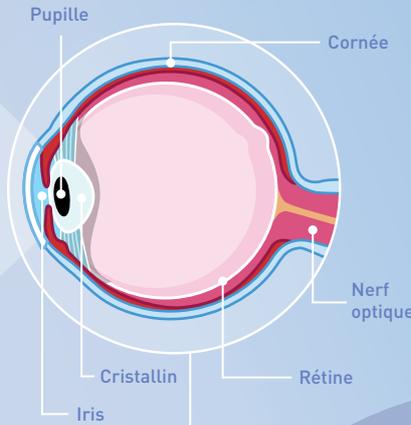


Lumière bleue et sommeil

Le soir, une fois la nuit tombée, la lumière bleue émise par les écrans trompe notre cerveau et désynchronise le rythme circadien en impactant notre sommeil.



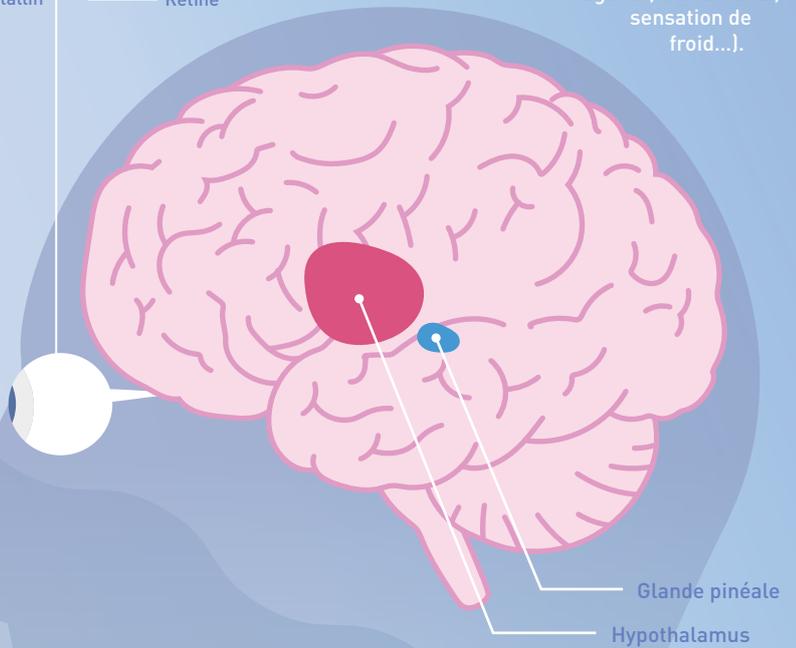
1 Une partie du spectre lumineux émis par l'écran, la lumière bleue, est captée par les cellules rétinienne.



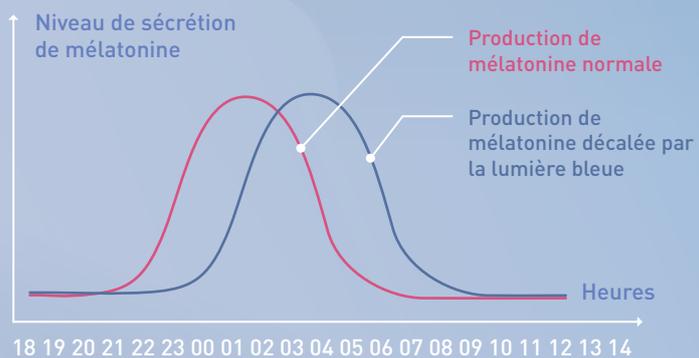
Plus d'**1** personne **sur 3** rencontre des difficultés à s'endormir ou à maintenir son sommeil

Source: Obsan

2 Le signal lumineux est transmis jusqu'à l'hypothalamus (noyau suprachiasmatique), où il bloque la conversion de la sérotonine en mélatonine. Cette hormone du sommeil est normalement sécrétée à la nuit tombée, en réponse à l'absence de lumière, par la glande pinéale. Elle indique à notre horloge biologique qu'il est temps de dormir (yeux qui clignent, bâillements, sensation de froid...).



3 La production de mélatonine retardée par la lumière bleue repousse la sensation de fatigue, ce qui entraîne un décalage du rythme circadien jour/nuit : endormissement retardé, difficultés à se lever le matin, somnolence diurne...



35% des enfants utilisent leur téléphone portable au moins une fois par semaine à une heure où ils devraient normalement dormir

Source: Etude MIKE 2017

- Quelques recommandations:**
- Diminuer l'intensité lumineuse de son smartphone ou activer le mode « nuit » (« night shift » ou « night light »), qui permet d'ajuster la lumière émise par l'écran pour en diminuer les teintes bleues.
 - Éviter les écrans dans l'heure qui précède le coucher.
 - La nuit, laisser son téléphone hors de la chambre et en mode « avion ».
 - S'exposer au moins 1 heure par jour à la lumière naturelle, de préférence le matin, afin de resynchroniser son horloge biologique.
 - Éventuellement, compenser le manque de lumière saisonnier par de la luminothérapie.

