

Gare au grand bleu

ÉCRANS À long terme, la lumière bleue des écrans pourrait avoir des effets néfastes sur la peau et les yeux

AUDE FERBOS
a.ferbos@sudouest.fr

Certes, le bureau est loin de la plage et des risques liés au soleil. Mais est-on totalement à l'abri, derrière son ordinateur ? Sûrement pas, si l'on en croit les dernières études scientifiques : en bâchant sur les tableaux Excel, on expose son organisme à un nouveau risque contemporain, la lumière bleue. De fait, les ondes émises par les écrans pourraient être nocives pour la peau et les yeux. Or, les jeunes de 16 à 23 ans passent en moyenne 9,40 heures par jour devant leurs smartphones, tablettes ou ordinateurs. Plus parfois pour leurs aînés...

Rides, taches, teint terne

« La lumière bleue contribuerait à favoriser le phénomène de photovieillesse cellulaire, par une production continue d'une faible quantité de substance toxique (les radicaux libres) susceptibles d'échapper aux systèmes de défense naturels, expose le Docteur

Vincent Cante, dermatologue à Bordeaux. En effet, elle a une action néfaste sur les kératinocytes au niveau de l'épiderme, et des fibroblastes produisant le collagène dans le derme : résultat, des rides et un teint plus terne ». En plus, l'effet sur les mélanocytes, fabricant la mélanine, induit une « augmentation des taches et masques de grossesse. »

En réponse, le dermatologue conseille une « protection solaire teintée renfermant des filtres UV et des oxydes de fer » ou alors « la vitamine C en crème le matin, anti-oxydante. » voire des cosmétiques dédiés.

Cosmétique à tout va

Et ceux-ci ne manquent pas, à l'instar du dernier né, sous la marque Uriage. Au menu de la gamme Age Protect, sept produits, de la crème de jour au contour des yeux, déclinent le brevet BLB, comme « barrière lumière bleue ». Mais d'autres marques surfent sur « le nouvel ennemi de la peau », à l'instar du précurseur Garancia qui, dès 2016, lan-



La lumière bleue, une nouvelle pollution numérique. PH. SHUTTERSTOCK

çait une brume photoprotectrice pour contrer cette « pollution numérique ».

Mais il n'y a pas que les rides dans la vie. À la fin d'une journée sur l'ordinateur, force est de constater que nos yeux ne sont pas au mieux. « Le cristallin arrête les rayonnements, à part 1 % d'entre

eux, expose le docteur Xavier Subirana, ophtalmologue et vice-président du syndicat des ophtalmologues. Aujourd'hui, nous pensons qu'une partie de la lumière bleue - située entre 400 et 450 nanomètres - peut avoir un effet délétère en dose cumulée. » Sur le long terme (20 ou 30 ans), l'exposition pour-

rait induire des cataractes, troubles de la rétine, ou une dégénérescence maculaire.

Pas de diabolisation

Mais si ces effets ont été établis sur l'animal en laboratoire, ils n'ont pas été prouvés sur l'humain, modère l'ophtalmo. Par précaution, les professionnels de la vue conseillent l'utilisation de verres protecteurs, notamment aux personnes professionnellement exposées aux écrans, ou aux moins de 20 ans, dont le cristallin est plus transparent. Voilà qui fait l'affaire des opticiens, à l'image de la start-up française Edie & Watson, qui propose des lunettes anti-lumière bleue sans correction.

Attention toutefois à ne pas diaboliser la lumière bleue, essentielle au cycle vital, rappellent les professionnels de santé. « On lui reconnaît notamment des propriétés anti-microbiennes, comme sur le staphylocoque ou encore le propionibacterium acnes, en partie responsable de l'acné, d'où l'utilisation de Led bleue contre l'acné », expose le dermatologue. De son côté, l'ophtalmo rappelle lui aussi que la lumière bleue, « captée même par les aveugles » est essentielle pour le cycle hormonal, l'humeur, et l'alternance veille/sommeil.

FIATPROFESSIONAL.FR
Lubrifiants d'origine
**PETRONAS
SELENIA**

EN FÉVRIER, CHUCK NORRIS

JOUÉ DANS UNE SÉRIE TRÈS LIMITÉE.

FIAT DOBLÒ CARGO
GREYLINE
— À SEULEMENT —
10 990 €^{HT(1)}
SANS CONDITIONS

SOIT VOUS ÊTES CHUCK NORRIS, SOIT VOUS AVEZ BESOIN D'UN DOBLÒ CARGO.

PACK PRO TRIO NAV MULTIJET, 95 CH | 3 PLACES AVANT - PEINTURE MÉTALLISÉE GRIS FONCÉ - RADIO MP3, BLUETOOTH® ET USB AVEC COMMANDES AU VOLANT - ÉCRAN TACTILE AVEC GPS INTÉGRÉ - CLIMATISATION - RÉGULATEUR DE VITESSE - RADAR DE REcul - CLOISON DE SÉPARATION TÔLÉE - SANS ADBLUE®

BE CHUCK OR BE PRO

PROFESSIONAL

PROFESSIONNEL COMME VOUS

* Soyez Chuck ou soyez pro. (1) Tarif au 01/01/2018 du Doblò GREYLINE Fourgon Tôle 1.3 MultiJet II 95ch Pack Pro Trio Nav : 20 280 € HT - 9 290 € HT de remise constructeur = 10 990 € HT. Offre réservée aux professionnels, valable jusqu'au 31/03/2018 chez les Distributeurs participants. Dans la limite des stocks disponibles. FCA CAPITAL France