

## TENDANCES TECHNO

## La lumière des écrans peut être nocive pour les yeux

Et si l'exposition prolongée aux écrans d'ordinateurs et de smartphones finissait par rendre aveugle ? C'est en tout cas ce qu'avancent des chercheurs de l'université de Tolédo, aux États-Unis, dans une nouvelle étude sur le sujet, publiée dans la revue « Science Reports ». Fatigue oculaire, insomnies... Passer son temps sur les écrans d'ordinateur n'est pas ce qu'il y a de mieux pour la santé. De nombreuses études l'ont déjà dit. Mais selon des chercheurs, cela pourrait aussi avoir des conséquences irréversibles sur la vue.

**Le problème de la lumière bleue**

En effet, les écrans d'ordinateurs, tablettes, smartphones etc. émettent de la lumière bleue. « Nous sommes constamment exposés à la lumière bleue mais la cornée et le cristallin de notre œil ne peuvent pas la bloquer ou la refléter », explique le Docteur Ajith Karunaratne, professeur adjoint au Département de chimie et biochimie à l'Université de Tolédo. Or cette lumière bleue « altère notre vision en abîmant la rétine. Ce n'est pas un secret ».

Les chercheurs viennent de décrypter avec précision la manière dont cette lumière bleue altère notre vision. Elle accélère en fait



Les chercheurs rappellent qu'il faut être très vigilant avec les enfants.

PHOTO ARCHIVES FABIEN COTTEREAU / « SUD OUEST »

la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), maladie dégénérative de la rétine qui débute après l'âge de 50 ans. Cette maladie entraîne une perte progressive de la vision centrale.

Les chercheurs ont découvert que l'exposition à la lumière bleue déclenche « des réactions qui génèrent des molécules chi-

miques toxiques dans les cellules photoréceptrices ». Or celles-ci ont un rôle central dans la transmission des images au cerveau.

En résumé, si vous exposez le rétinol, substance présente dans les cellules photoréceptrices, « à de la lumière bleue, le rétinol tue le photorécepteur », explique le chercheur. Et quand les cellules

photoréceptrices « sont mortes, elles sont mortes définitivement », ajoute-t-il. Et c'est encore pire dans le noir puisque l'œil fait encore plus d'effort pour voir malgré l'obscurité. « Quand vous mettez une loupe sous le soleil, vous voyez combien la lumière devient intense à l'endroit où elle se concentre. Vous pouvez brûler

quelque chose... » Il faut être encore plus vigilant avec les enfants, dont le cristallin est encore moins protecteur, selon les chercheurs.

**Des verres avec filtre**

Le plus simple à l'heure actuelle pour se protéger de la lumière bleue émise par les écrans reste encore de porter des lunettes dont les verres la filtrent. Il existe également des applications pour ordinateurs ou smartphones permettant de modifier la couleur de celui-ci. C'est notamment le cas du logiciel F. lux, disponible pour Windows, Mac OS et Linux. Certains constructeurs de smartphones ajoutent aussi un filtre, que l'on trouve souvent dans les paramètres sous l'appellation « Night shift » ou « mode nuit ».

Pour ce qui est de la lutte à plus long terme contre la dégénérescence provoquée par la lumière bleue, les chercheurs ayant participé à cette étude ont découvert que l'alpha-tocophérol, dérivée de la vitamine E, pouvait éviter la mort des cellules photoréceptrices. Ils espèrent que leurs recherches mèneront à des traitements, comme des gouttes à mettre dans les yeux, capables de ralentir la dégénérescence maculaire.

france-tvcréations

2

UN SI GRAND SOLEIL

votre nouveau feuilleton quotidien à 20.40

AVEC : MÉLANIE MAUDRAN, JEREMY BANSTER, GARY GUÉNAIRE, GABRIELLE LAZURE, VALÉRIE KAPRISKY, CHRYSTELLE LABAUDE, MAÉVA EL AROUSSI, MOÏSE SANTAMARIA, FRED BIANCONI, MANUEL BLANC, BENJAMIN BOURGOIS, MARIE-GAËLLE CALS, EMMA COLBERTI, JENNIFER DUBOURG-BRACCONI, MALIK ELAKEHAL EL MILJANI, BERTRAND FARGE, MARTHÉ FIESCHI, FRÉDÉRIQUE KAMATARI, MAËLLE MIETTON, MARIE-CLOTILDE RAMOS-IBANEZ, NAIMA RODRIG, MÉLANIE ROBERT, AUGUSTE YVON...