



La lumière artificielle et la santé

Source :
SCENIHR (2012)

Résumé & Détails:
GreenFacts

Contexte - La lumière joue un rôle bénéfique concernant la synchronisation de notre rythme jour-nuit et la production naturelle de vitamine D de notre peau. Cependant, les rayons du soleil peuvent également nous brûler la peau et les yeux et être à l'origine de cancers de la peau.

Faut-il être prudent quand nous utilisons la lumière artificielle?

1. Quels effets la lumière artificielle peut-elle avoir sur nous?.....2
2. Toutes les lampes présentent-elles le même niveau de sécurité?.....2
3. Que faut-il examiner?2
4. Comment les personnes sensibles à la lumière peuvent-elles être protégées?.....2

Les réponses à ces questions sont un résumé fidèle de l'avis scientifique formulé en 2012 par le Comité scientifique des risques sanitaires émergents et nouveaux (CSRSSEN) :
"Health effects of artificial light"

La publication complète est disponible sur : <https://copublications.greenfacts.org/fr/lumiere-artificielle-sante/>
et sur : <http://ec.europa.eu/health/opinions/fr/lumiere-artificielle-sante/>

i Ce document PDF contient le Niveau 1 d'une Co-publication de GreenFacts. Les Co-publications de GreenFacts sont disponibles en plusieurs langues sous forme de questions-réponses et présentées selon la structure originale et conviviale de GreenFacts à trois niveaux de détail croissant :

- Chaque question trouve une réponse courte au Niveau 1.
- Ces réponses sont développées en plus amples détails au Niveau 2.
- Le Niveau 3 n'est autre que le document source, l'avis scientifique reconnu internationalement et fidèlement résumé dans le Niveau 2 et plus encore dans le Niveau 1.

Toutes les Co-publications de GreenFacts en français sont disponibles sur : <https://copublications.greenfacts.org/fr/>
et sur : http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/policy/opinions_plain_language/index_fr.htm

1. Quels effets la lumière artificielle peut-elle avoir sur nous?

Notre horloge biologique peut être perturbée quand nous sommes réveillés et exposés à la lumière d'une lampe le soir, la nuit ou au petit matin. Cette perturbation peut à son tour influencer sur le sommeil, la digestion et la santé cardiovasculaire, et éventuellement augmenter le risque de cancer du sein. Ces effets ne sont pas liés à un type spécifique de lampe, mais à une exposition à la lumière à de mauvais moments.

L'exposition aux rayons UV peut être à l'origine de cancers de la peau. Les enveloppes en verre de l'ampoule filtrent les rayons UV, mais de faibles quantités peuvent passer à travers. L'intensité de l'éclairage domestique est tellement faible que l'exposition à des rayons potentiellement dangereux est considérée comme négligeable.

Même dans le pire des scénarios, à savoir être exposé toute la journée au bureau ou à l'école à des lampes qui sont pires que celles utilisées actuellement avec des niveaux de radiation relativement élevés, l'exposition plus importante aux rayons UV sur une période d'un an ne correspondrait qu'à celle d'une semaine de vacances dans une destination ensoleillée. L'exposition à long terme à de faibles niveaux de rayons UV des lampes augmente ainsi très faiblement le risque de développer un cancer de la peau au cours de sa vie.

La lumière bleue et les rayons UV peuvent avoir des conséquences nocives pour les yeux. L'exposition au composant bleu de la lumière du soleil peut avoir des conséquences nocives sur la rétine, tout comme l'usage inapproprié de lampes à haute intensité. L'exposition à long terme aux UV du soleil peut avoir des conséquences nocives sur la cornée et être à l'origine de cataractes, mais il est très peu probable qu'une utilisation de la lumière artificielle dans des conditions normales ait des effets semblables.

2. Toutes les lampes présentent-elles le même niveau de sécurité?

Le Comité scientifique a examiné plus de 180 lampes couvrant tous les principaux types de lampes utilisés pour les systèmes d'éclairage, notamment les lampes fluorescentes, les lampes électriques incandescentes, les lampes halogènes et certaines LED. Toutes ont été considérées comme sûres dans des conditions normales d'utilisation.

3. Que faut-il examiner?

Il faut recueillir plus d'informations sur l'exposition aux rayons UV et à la lumière bleue des lampes d'intérieur et sur les effets de ces dernières sur les maladies cutanées et ophtalmiques. Les effets éventuels sur la santé du vacillement et de l'exposition à la lumière artificielle à de mauvais moments doivent également faire l'objet d'études.

4. Comment les personnes sensibles à la lumière peuvent-elles être protégées?

Certaines personnes ont un état de santé qui les rend particulièrement sensibles à la lumière. La lumière du soleil semble être la principale cause de maladies, mais la lumière artificielle peut également jouer un rôle dans certains cas. Les fabricants doivent donner des informations détaillées sur la lumière émise par chaque modèle de lampe, pour que les patients et leurs médecins puissent choisir la lampe la plus adaptée. Les patients souffrant de dystrophie rétinienne, par exemple, doivent porter des lunettes de protection spéciales qui filtrent les longueurs d'onde courtes et intermédiaires.

Cette fiche d'information est fondée sur l'avis scientifique du Comité scientifique des risques sanitaires émergents et nouveaux indépendant : "Effets sur la santé de la lumière artificielle", adopté le 19 mars 2012.