



ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

Effets de la lumière bleue des écrans sur la santé

Question écrite n° 12080

Texte de la question

M. Bastien Lachaud attire l'attention de Mme la ministre des solidarités et de la santé sur les dangers que la lumière bleue émise par les écrans fait courir sur la santé des Français. Produite par les écrans d'ordinateur, de téléphones « intelligents » ou de tablette, la lumière bleue se caractérise par une longueur d'onde plus faible et une énergie plus intense que les autres couleurs - verte, jaune ou rouge. De très nombreuses études scientifiques, dont la presse s'est fréquemment faite l'écho au cours des dernières années, ont mis en évidence la gravité des multiples effets nocifs liés à la surexposition à ce type de lumière. Sans qu'il soit nécessaire de décrire ici dans le détail les mécanismes physiques à l'œuvre (neutralisation de la sécrétion de mélatonine, réactions chimiques produisant l'apparition de molécules toxiques dans les cellules photoréceptrices), qui font encore l'objet de recherches scientifiques en cours, l'on en soulignera les conséquences d'ores et déjà avérées et mesurées : altération du cycle circadien provoquant des troubles du sommeil (sommeil retardé et de mauvaise qualité), fatigue quotidienne (troubles et fatigue oculaire, maux de tête, du cou et du dos), dommages permanents pour la vue (dommages sur la rétine, dégénérescence maculaire, développement précoce de la cataracte). L'on ne saurait surtout souligner suffisamment l'ampleur du risque sanitaire, compte tenu de l'utilisation grandissante des écrans par les citoyens, y compris et cela est d'autant plus inquiétant, par les enfants et les adolescents. De fait des études publiées en 2017 évaluent le taux moyen d'équipement des français à 6,4 écrans par foyer, et la durée moyenne passée devant l'écran à 5 à 7h quotidiennes pour les adultes, et 7,5h quotidiennes pour les 16 à 25 ans. Le danger de surexposition ne saurait donc être sous-estimé. Face à ce danger, des solutions existent pourtant, qu'il s'agisse de lunettes dotées de verres spéciaux anti-lumière bleue, ou d'un travail préventif et pédagogique - en particulier auprès des plus jeunes - visant à modifier les comportements des usagers et limiter la surexposition aux écrans. C'est pourquoi il souhaite apprendre de sa part quels moyens d'information auprès des publics, quelle politique de prévention, quelles actions contraignantes auprès des fabricants elle compte mettre en place afin de protéger la santé des Français.

Texte de la réponse

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), en 2010, et le Comité scientifique européen sur les risques sanitaires émergents, en 2012, ont publié des rapports d'expertise sur les effets sanitaires des systèmes d'éclairage utilisant des diodes électroluminescentes (LED) et ont formulé des recommandations. Le rapport de l'ANSES est disponible sur le site internet de l'agence. Ces rapports mettent en évidence les effets sanitaires potentiels liés à l'usage des LED résultant de la forte proportion de lumière bleue dans le spectre d'émission de ces lampes et de l'éblouissement qu'elles produisent. Trois populations sont plus particulièrement sensibles à l'exposition à la lumière bleue émise par les LED car leur cristallin ne filtre pas (ou peu) les courtes longueurs d'ondes (notamment la lumière bleue). Il s'agit des enfants (en raison de la transparence du cristallin) et des personnes aphakes (sans cristallin) ou pseudophakes (cristallin artificiel). L'Anses recommande de privilégier un éclairage indirect et pour éviter tout risque, notamment en présence des enfants, de privilégier les systèmes d'éclairage à LED blanc chaud à faible intensité lumineuse. Il est également recommandé d'éviter les systèmes d'éclairage à LED où une vision directe du

faisceau émis est possible, afin de prévenir l'éblouissement. Toutefois, l'évolution rapide des technologies de l'éclairage et de leurs marchés nécessite une actualisation de l'expertise de l'ANSES afin de guider les actions de prévention à mettre en place. Dans ce contexte, l'actualisation de l'évaluation des risques liés aux LED bleues chez les personnes sensibles a été inscrite dans le 3ème plan national santé environnement (PNSE 3) qui a été publié en novembre 2014 et l'ANSES a été saisie en décembre 2014. Il lui a été demandé de mettre en perspective les risques liés à la lumière bleue et les risques d'éblouissements avec les autres technologies d'éclairage, de proposer des axes d'amélioration du cadre normatif existant relatif à l'évaluation du risque phototoxique, et plus particulièrement son protocole de mesure, et de faire des propositions en vue d'améliorer l'information notamment des consommateurs sur les risques éventuellement encourus et la manière de s'en protéger. Le rendu de l'expertise de l'ANSES est attendu fin 2018.

Données clés

Auteur : [M. Bastien Lachaud](#)

Circonscription : Seine-Saint-Denis (6^e circonscription) - La France insoumise

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 12080

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Solidarités et santé](#)

Ministère attributaire : [Solidarités et santé](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [11 septembre 2018](#), page 7941

Réponse publiée au JO le : [6 novembre 2018](#), page 10024