

LUMIÈRE BLEUE

Le saviez-vous ?



Les lumières bleues sont présentes dans l'éclairage fluorescent et des écrans numériques, tels que téléviseurs, ordinateurs, tablettes et *smartphone*.

6h
/jour

60% des personnes actives passent au moins 6 heures par jour devant un appareil numérique (ordinateur, téléphone, télévision...).



Les écrans diffusent une lumière bleue artificielle nocive pour la santé.

Je peux réduire ma fatigue visuelle liée aux appareils numériques... et protéger ma santé

Que puis-je faire ?



AU BUREAU

- ▶ Je regarde un écran de face et sans inclinaison
- ▶ Je reste au moins à 60 cm de l'écran
- ▶ Je limite le temps passé devant les écrans.
- ▶ Je fais une pause-écran de 20 s toutes les 20 mn et de 5 mn toutes les heures.
- ▶ Je réduis l'exposition à la lumière bleue : pas de fond d'écran blanc, moins de luminosité, utilisation d'un logiciel filtrant, peu de lumière artificielle concurrente dans la pièce, port de lunettes filtrantes, écran propre...



POUR MES ACHATS ET GESTION D'ÉQUIPEMENTS

- ▶ Je favorise l'installation de logiciels de réduction de la lumière bleue ou l'achat de filtres et lunettes filtrantes.



POUR EN SAVOIR PLUS