

# Des problèmes de sommeil ? Essayez de réduire votre lumière bleue



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Dans la société moderne actuelle, de plus en plus de personnes semblent avoir des problèmes de sommeil. Des études suggèrent que l'utilisation d'écrans électroniques le soir et avant le coucher peut contribuer aux problèmes de sommeil. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses stratégies qui peuvent être utiles, telles que Utiliser des lumières oranges ou bleues au chevet du patient ; porter des lunettes à faible luminosité bleue de couleur orange qui filtrent la lumière bleue ; utiliser les réglages de l'appareil pour réduire la faible luminosité bleue.

## Introduction

Dans la société moderne actuelle, de plus en plus de personnes semblent avoir des problèmes de sommeil (alias insomnie).

Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Pendant la majeure partie de l'histoire, les êtres humains étaient dehors pendant la journée, et donc exposés à la lumière du soleil (du ciel) qui signalait à notre cerveau qu'il faisait jour. Et le soir, quand il fait nuit, c'est le manque de lumière du soleil qui est le signal normal pour notre cerveau que c'est l'heure de se coucher, et donc notre cerveau fabrique de la mélatonine pour nous aider à dormir. Les recherches suggèrent que la lumière bleue (et peut-être aussi la lumière verte) sont particulièrement importantes pour supprimer notre production de mélatonine le soir.

Le problème de la société moderne, cependant, est que la maison moderne dispose de lumières artificielles et d'écrans tels que nos télévisions, nos écrans d'ordinateur et, pire que tout, nos téléphones portables et nos tablettes. Bien que les écrans soient amusants à utiliser, le problème est qu'ils ont une lumière qui fait croire à notre cerveau qu'il fait jour. Par conséquent, notre cerveau ne fabrique pas de mélatonine la nuit, et les gens ont donc du mal à dormir.

La bonne nouvelle est que si nous pouvons travailler avec la biologie de notre cerveau, il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire à ce sujet...

## Ce que vous pouvez faire

Le matin au réveil

- Si vous vivez dans l'hémisphère nord, considérez un trouble affectif saisonnier (TAS) de la lumière pendant les mois d'hiver. Veillez à vous asseoir à proximité pendant 30 minutes le matin avant de vous rendre au travail ou à l'école.

Pendant la journée

- Prenez beaucoup de soleil pendant la journée, surtout le matin, idéalement en étant à l'extérieur (et en portant de la crème solaire). Pendant la journée, passez au moins une heure à l'extérieur. Être à l'intérieur

dans des bâtiments modernes ne suffit malheureusement pas, car les bâtiments modernes bloquent une trop grande partie de la lumière dont nous avons besoin. Même le fait d'être à côté des fenêtres limite l'exposition à la lumière, il est donc important d'être réellement à l'extérieur.

En soirée

- **Diminuer et/ou limiter la lumière le soir.** Essayez de limiter autant que possible la lumière le soir. Éteignez les lumières qui ne sont pas nécessaires. Installez des gradateurs sur votre éclairage afin de diminuer la lumière. Le but est d'essayer de simuler l'obscurité progressive qui déclenche notre cerveau à fabriquer de la mélatonine.

Avant le coucher (1 à 2 heures avant)

- Portez des lunettes orange (c'est-à-dire à faible luminosité bleue). Celles-ci bloqueront la lumière bleue afin que votre cerveau puisse fabriquer sa propre mélatonine. Ces lunettes sont disponibles en ligne sur de nombreux sites, dont Amazon.ca ou LowBLueLights.com. Recherchez "lunettes à faible lumière bleue" ou "lunettes orange ou rouges".
- Procurez-vous des ampoules à LED orange ou rouge pour la chambre. Envisagez de vous procurer une lampe de chevet ou une lampe sur pied dotée d'une ampoule à LED orange/rouge pour le coucher. Vous pouvez trouver ces lampes sur Internet ou dans les magasins d'éclairage. Il existe également des lampes à LED plus récentes qui peuvent changer de teinte, par exemple Phillips Hue.
- Prévoyez un couvre-feu pour les écrans. Éteignez tous les appareils électroniques et cessez de regarder les écrans, au moins 1 à 2 heures avant le coucher.



- Vous devez absolument utiliser un écran d'ordinateur le soir ? Si c'est le cas, explorez les logiciels de "faible luminosité" tels que :
  - F.lux (<http://justgetflux.com>) F.lux est un logiciel gratuit qui peut changer la teinte de l'écran en une lumière orange ou rougeâtre (c'est-à-dire une lumière bleue plus faible) afin que l'ordinateur bloque moins de mélatonine dans votre corps.



- Vous devez absolument utiliser un smartphone ou une tablette le soir ? Si c'est le cas, réfléchissez :
  - Lunettes de soleil à faible lumière bleue ou,
  - Utilisez un filtre à faible lumière bleue sur votre appareil
  - Il a été démontré que les applications ou les paramètres permettant de réduire la faible luminosité bleue des smartphones ou des tablettes ne fonctionnent pas vraiment bien.

## Vous avez toujours des problèmes de sommeil ?

Vous avez toujours des problèmes de sommeil malgré ces stratégies ? Si c'est le cas, lisez [plus d'informations sur les stratégies de sommeil ici](#).

## Références

"Développement de lunettes à verres bleus pour améliorer le sommeil et les symptômes du TDAH",

ScienceDaily.com, consulté le 30 mars 2012 sur  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/11/071112143308.htm>

---

## A propos de ce document

Écrit par Dr's. Elliot Lee (psychiatre et spécialiste du sommeil, Centre de santé mentale Royal Ottawa) et Michael Cheng (psychiatre, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), Ontario, Canada). Révisé par les membres du Comité de promotion de la santé du CHEO au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, Ottawa, Canada.

---

## Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

---

## Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca>