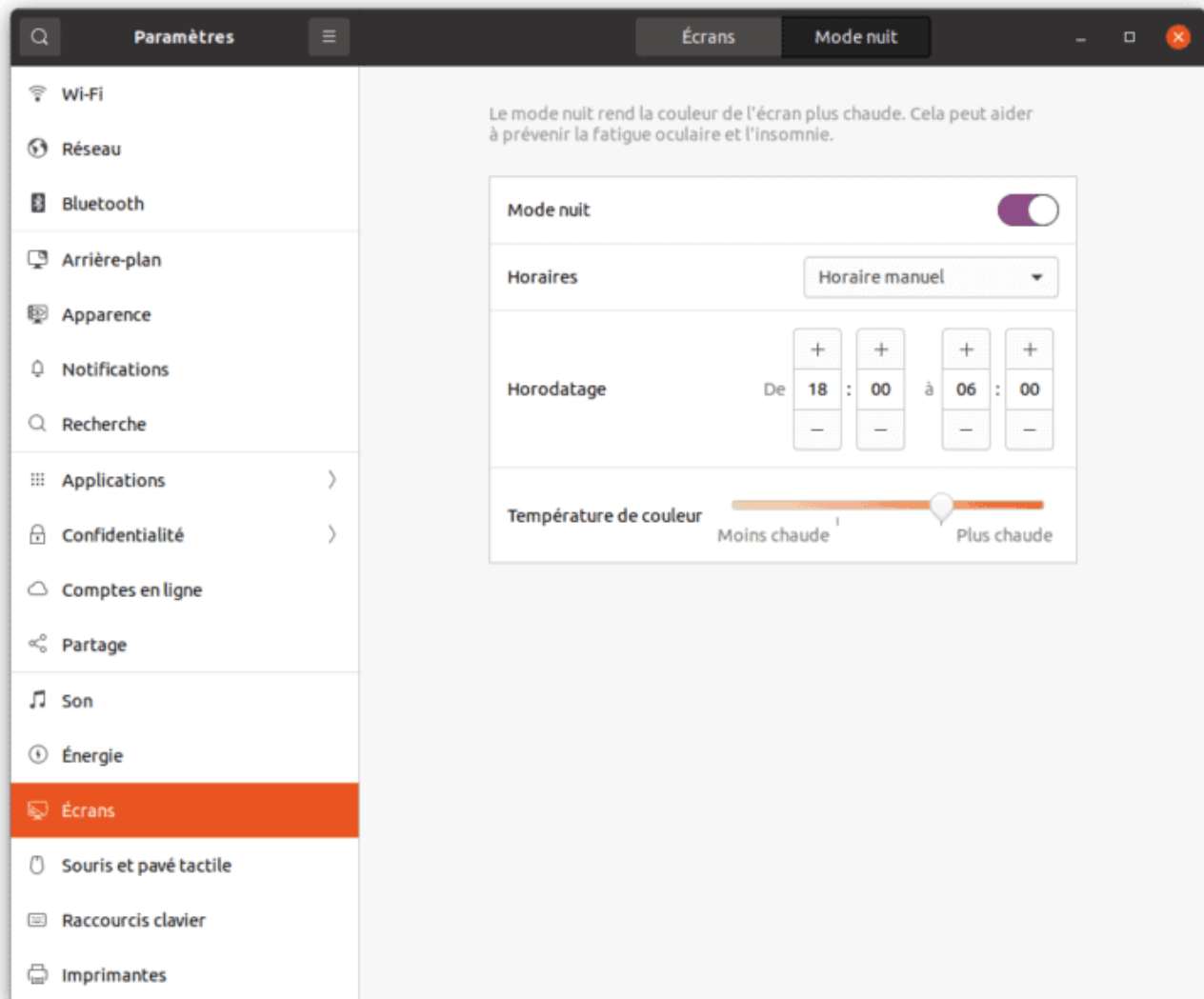


Écrans LED et OLED, épargnez vos yeux !

29/12/2020



Bonsoir le Monde !

Vous n'avez que deux yeux et nos écrans les détruisent à petit feu !

Smartphones, tablettes, PC (Linux, Mac et Windows), télévisions, lecteurs MP3, thermostats, assistants domestiques en tout genre, les écrans LED/OLED sont partout et bombardent nos yeux d'une lumière intense, d'images très colorées et ... de **lumière bleue** !!!!

Notre éclairage actuel, fait majoritairement de LEDs, en rajoute une bonne

couche !

Ce n'est pas pour rien que **les LEDs sont fortement déconseillées pour les crèches et chambres de jeunes enfants** qui ont des yeux immatures filtrant mal la lumière bleue !

Nos yeux ont été conçus par mère nature pour la lumière naturelle et pas vraiment pour un ersatz artificiel qui ne lui ressemble pas ! Pour la lumière naturelle, la puissance est répartie sur tout le spectre lumineux ce qui n'est pas le cas des éclairages artificiels.

Il est prouvé que l'exposition à la lumière bleue modifie le rythme circadien et perturbe donc le cycle du sommeil mais est aussi nocive pour la rétine (macula, cataracte) !

Faites donc une recherche avec les mots-clés « lumière bleue » dans votre moteur de recherche préféré pour avoir une idée de l'ampleur du problème !

Or que fait-on le soir ? On regarde un bon film à la télé ou on fait une partie de son jeu préféré avant d'aller dormir, pas vrai ? Bam ! Lumière bleue !

Il se fait aussi qu'on cligne moins des yeux quand on est absorbé par ce que l'on regarde ! Assèchement des yeux !

Perso, mon boulot est 90% sur écran et mon hobby est 100% sur écran !!! Résultat il y a déjà quelques années, l'impression d'avoir des yeux gros comme des boules de l'Atomium le soir et difficultés d'endormissement même si je suis bien fatigué !

Les parades ?

- pas d'écran une heure avant d'aller dormir
- des gouttes dans les yeux (ça aide mais ça ne résout rien)
- lunettes spéciales écrans avec filtre bleu
- utilisation de programmes diminuant la lumière bleue

Tout un ré-apprentissage, pas vrai ?

Parents, pensez à vos enfants qu'ils ne finissent pas avec des lunettes sur le nez à 30 ans et mal-voyants sévères pas très longtemps plus tard

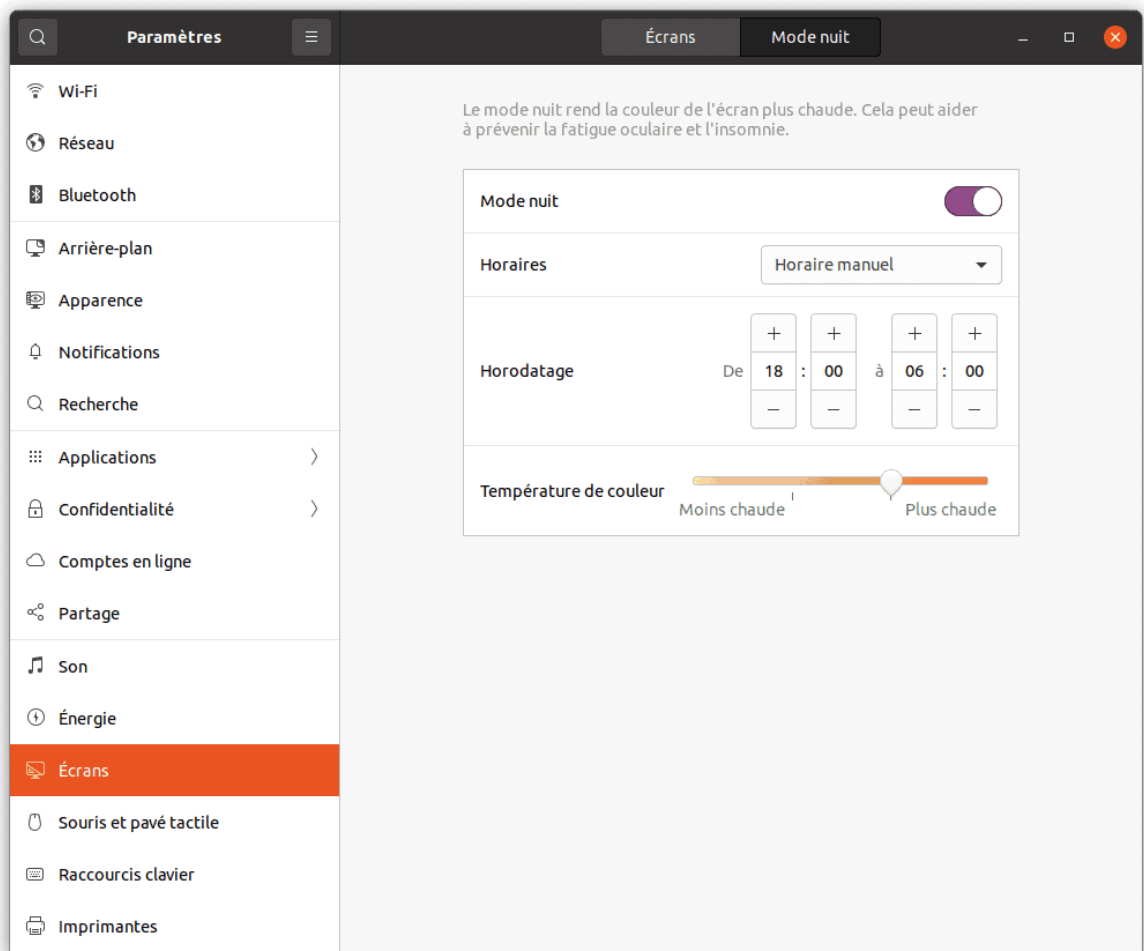
Pour les 3 premiers points, je ne sais pas vous aider mais pour les programmes, oui !

Essayez de choisir les thèmes sombres et/ou le mode nuit pour vos applications préférée quand le choix existe et utilisez les outils disponibles pour réduire l'exposition à la lumière bleue nocive autant que faire se peut !

Les PC portables ont quasi tous des touches spéciales permettant de régler la luminosité; c'est déjà un bon début mais il manque le contrôle de la température de couleur qui influe sur la lumière bleue.

Suite à une étude disant que les thèmes clairs favorisaient la concentration, tout les fabricants et éditeurs ont tout produit en blanc pétant mais en fait ce n'est vrai que pour une courte période d'une heure ou deux après quoi les yeux fatiguent très vite ! Le thème sombre est heureusement de retour un peu partout (mais ce n'est pas encore un choix généralisé; ex: la plupart des sites commerciaux; ben tiens donc !)

- Les PC Linux utilisant le bureau GNOME peuvent facilement contrôler l'affichage via Paramètres - Écrans - Mode Nuit en activant la fonctionnalité et en choisissant la « Température de couleur »



- Windows 10 possède aussi un mode nuit ou thème sombre et permet aussi de choisir la température de couleur et donc de diminuer la lumière bleue nocive. Rendez-vous dans les paramètres d'affichage

Activer maintenant

Température des couleurs de nuit



Planifier

Planifier l'éclairage nocturne

Activé

Activez les services de localisation pour planifier l'éclairage nocturne au coucher du soleil.

[Paramètres de localisation](#)

Du coucher du soleil au lever du soleil (00:00 - 00:00)



- Sur les Smartphones et tablettes, le mode nuit existe depuis IOS 13 et Android 10 (paramètres d'affichage). Pour les versions antérieures, une intégration dépend du fabricant mais il est toujours possible d'utiliser une des nombreuses applis qui fournissent cette fonctionnalité...
- Pour Mac, Linux et Windows, il existe plusieurs programmes gratuits comme par exemple un des premiers, [f.lux](#) depuis 2008, permettant de contrôler luminosité et lumière bleue sur toutes les plateformes. J'utilise f.lux avec satisfaction depuis des années mais il ne s'installe plus sur Ubuntu 20.04 où j'utilise donc le mode nuit décrit plus haut.

Ne négligez pas le contrôle de la lumière bleue des écrans et de l'éclairage LED et vous garderez vos yeux en bon état plus longtemps !

Li P'ti Fouineu vous salue bien !