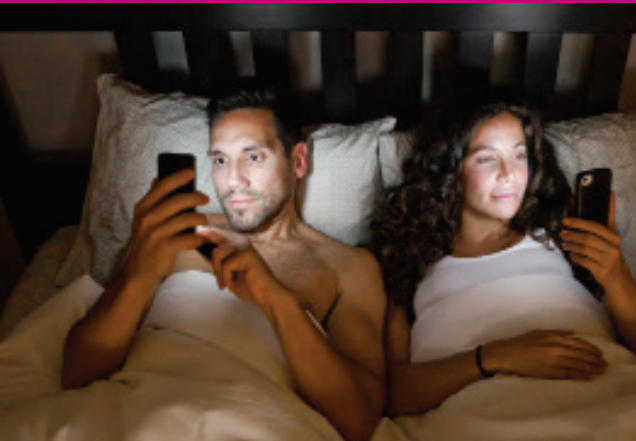


L'exposition à la lumière artificielle la nuit n'est pas naturelle.



En moins d'un siècle, l'Homme a radicalement transformé son environnement nocturne, au prix de sa santé. Avec la prolifération de l'éclairage nocturne, la majorité d'entre nous passons nos nuits entourés de lumière. Or, cela n'est pas naturel et peut avoir de sévères conséquences sur notre santé.

Nous commençons seulement à comprendre l'impact négatif de cette transformation rapide de notre environnement. De plus en plus de recherches scientifiques suggèrent que la lumière artificielle la nuit peut avoir d'importantes conséquences sur la santé humaine.

« Le pouvoir de court-circuiter artificiellement le cycle de la lumière et de l'obscurité est quelque chose de récent et constitue une expérimentation humaine. »

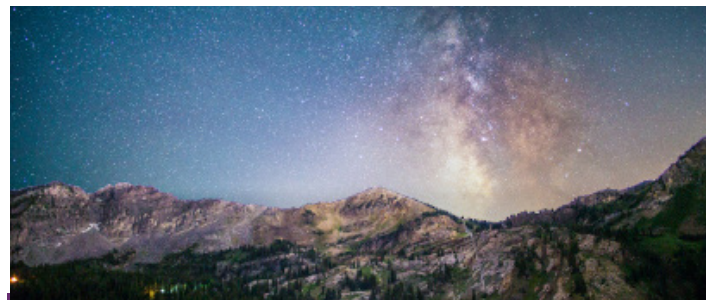
The American Medical Association

Pourquoi préserver la nuit ?

Plus que jamais, il est urgent de protéger et de restaurer l'environnement nocturne naturel. La pollution lumineuse, que l'on définit par la présence de lumière là où elle n'est pas voulue ou pas utile, a des conséquences sur notre santé, l'environnement, la faune sauvage et notre capacité de nous émerveiller devant le ciel étoilé. D'après les recherches, la pollution lumineuse augmente en moyenne de 2 % par an dans le monde.

À PROPOS DE L'IDA

L'International Dark-Sky Association est une organisation à but non lucratif de type 501(c)(3) basée à Tucson, Arizona (États-Unis), visant à préserver et à protéger l'environnement nocturne naturel.



AIDEZ-NOUS À PROTÉGER LA NUIT

Notre travail est possible grâce au soutien des membres de l'IDA. Devenez membre et aidez-nous à protéger l'environnement nocturne naturel. Rejoignez-nous !

**DARK
SKY.
ORG**

International Dark-Sky Association
5049 E. Broadway Blvd. #105
Tucson, AZ 85711 USA
+1-520-293-3198

La Pollution Lumineuse Peut Nuire à Notre Santé



INTERNATIONAL DARK-SKY ASSOCIATION

L'HOMME A BESOIN DU CYCLE JOUR/NUIT

Notre horloge biologique contribue à notre santé

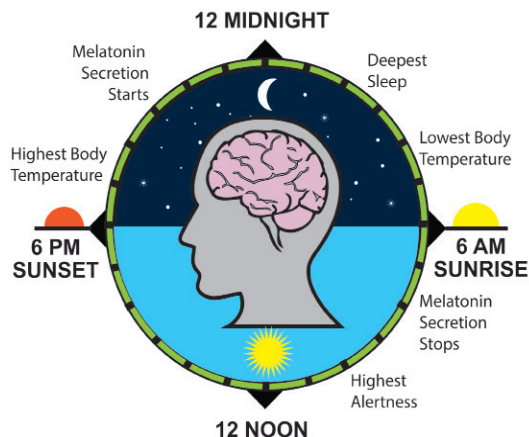
QU'EST-CE QUE LE RYTHME CIRCADIEN?

L'Homme a évolué au rythme naturel de l'alternance entre la lumière du jour et l'obscurité de la nuit. Avant l'avènement de la lumière artificielle, nous passions nos soirées dans une certaine obscurité. À l'instar des autres êtres vivants, nous suivons un rythme circadien, une horloge interne essentielle à notre santé.

Ce rythme agit avec notre organisme, modifie nos taux d'hormones et même notre code génétique. La lumière naturelle aide notre horloge biologique à se régler sur le cycle de 24 heures de la Terre.

QU'EST-CE QUE LA PERTURBATION CIRCADIANNE ?

On parle de perturbation du rythme circadien quand notre horloge biologique n'est plus alignée avec le cycle jour-nuit.



Modifier ou interrompre notre rythme circadien normal peut avoir des conséquences physiologiques ou comportementales. Le travail en rotation cause presque toujours des troubles du rythme circadien car l'horloge interne est en décalage avec les horaires de travail.

EFFETS DE LA PERTURBATION CIRCADIANNE

La perturbation du rythme circadien peut augmenter les risques d'obésité, de diabète, de troubles de l'humeur, de problèmes du système reproducteur et de cancer.

De nombreuses études ont fait le lien entre le travail de nuit et l'exposition à la lumière la nuit et l'augmentation des risques de développer un cancer du sein ou de la prostate, entre autres problèmes de santé.

La perturbation du rythme circadien peut également avoir des conséquences sur notre sommeil. Une bonne nuit de sommeil aide à réduire la prise de poids, le stress, la dépression et l'apparition du diabète.



Solutions pour un éclairage responsable

- Pour votre éclairage extérieur, n'utilisez que des luminaires avec abat-jour certifiés par l'IDA pour orienter la lumière vers le bas.
- N'éclairez pas plus que ce dont vous avez besoin. L'excès de lumière est source de surconsommation et crée d'importants contrastes pouvant nuire à notre vision.
- Si vous devez utiliser des appareils la nuit, installez une application qui limite automatiquement la lumière bleue la nuit selon votre fuseau horaire.
- Faites l'obscurité dans votre chambre à l'aide de rideaux opaques, et retirez les sources lumineuses comme les radioréveils et les chargeurs.
- Chez vous, utilisez des ampoules de couleur blanc chaud dont la température de couleur est de 3 000 K et moins. Retrouvez cette information sur l'emballage des ampoules CFL et LED.

Rendez-vous sur darksky.org pour en savoir plus.

La luminosité nuit à notre vision

Un éclairage extérieur trop puissant et mal protégé peut créer une luminosité éblouissante, en particulier pour les yeux âgés. Les effets de la luminosité sont cumulatifs, et toute source lumineuse agit sur notre vision. La lumière bleue, que l'on retrouve notamment dans les éclairages publics LED actuels, est plus susceptible de nuire à notre vision que les sources lumineuses conventionnelles.

