

L'impact de la lumière artificielle sur la santé

Tout comme pour la faune et la flore, l'alternance jour-nuit est indispensable pour notre rythme biologique et notre bien-être. **La mélatonine est une hormone primordiale dans la régulation des rythmes chronobiologiques et notamment les cycles veille-sommeil.** Ainsi, la présence d'une lampe la nuit, particulièrement lorsqu'elle émet dans le spectre du bleu, dérègle sa production et perturbe le cycle de repos. Cette hormone est également importante du fait de la protection qu'elle nous apporte. Effectivement, elle s'associe aux récepteurs de cellules cancéreuses et inhibe ainsi leur croissance.



Même avec les paupières fermées, la lumière est perçue par les yeux avec des conséquences indéniables sur les globes oculaires. La vision nocturne des êtres humains est notamment sensible aux radiations jaunes et vertes du spectre lumineux. Avec l'âge, l'éblouissement, surtout par une lumière blanche, est plus fréquent et des études ont montré que lorsque des enfants sont soumis à des lumières de nuit, il y a une augmentation des risques de myopie. Il a même été démontré que les lumières nocturnes seraient également responsables de diabète, dépression, stress, obésité, vieillissement accéléré des cellules...