

FICHE SALARIÉ LES RISQUES ÉMERGENTS

De nouveaux défis
pour la santé
et la sécurité
des travailleurs.

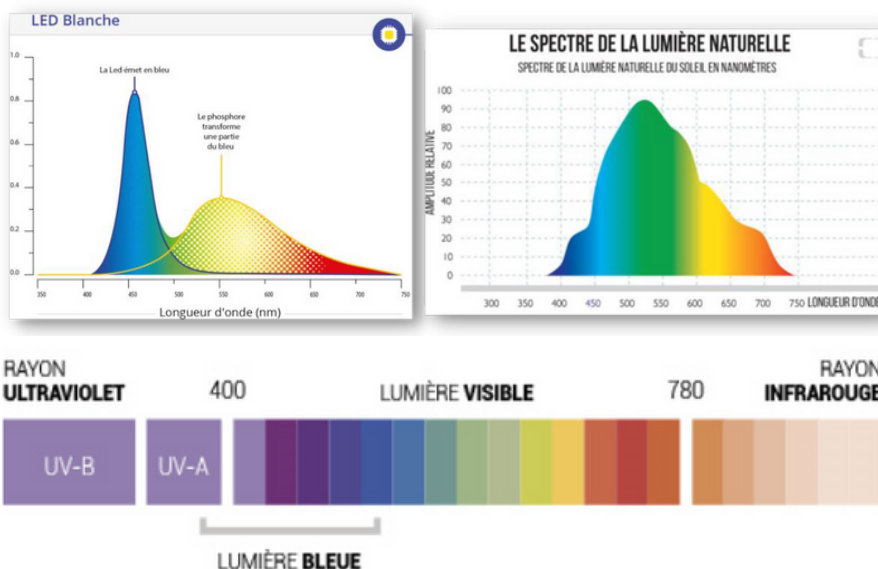
La lumière bleue

Amie ou ennemie ?

D'où vient-elle ?

Émise par le soleil, principal émetteur de lumière bleue, elle rythme notre horloge biologique. Cependant, certaines sources de lumière artificielle (éclairage public, domestique, vitrines, écrans d'ordinateurs, smartphone...) présentent un spectre discontinu particulièrement riche en lumière bleue, pouvant être néfaste pour notre santé.

Partie du spectre de la lumière visible, dont les longueurs d'onde se situent entre 380 et 500 nanomètres.



Quels risques pour la santé ?

- Phototoxicité (œil et rétine DMLA)
- Troubles du sommeil (exposition en soirée)
- Perturbateur endocrinien (dépression, maladies métaboliques)
- Vieillesse cutané
- Cancer (mélanome)

Qui est concerné ?

Tout le monde, particulièrement les métiers suivants :

- Les travailleurs de nuit
- Les arts du spectacle
- La maintenance
- Le contrôle qualité
- La santé
- L'industrie de l'éclairage

Que faire ?

- Privilégier les LED à tons chauds, < à 3300 kelvin, classés RG0 ou RG1 selon la norme NF 62471.
- Respecter les normes NF EN 12464 et NF X 35-103.
- Avoir un éloignement suffisant des sources lumineuses LED (pas de vision directe du faisceau).
- Favoriser l'éclairage naturel et mettre en place des pauses régulières et de durée suffisante.
- Éviter d'y être exposé au moins 2 heures avant le coucher.
- **Attention, les systèmes individuels existants ne peuvent pas être considérés, à ce jour, comme un équipement de protection individuelle (EPI) : sur lunettes à filtre jaune / méthode proposée par les smartphones (logiciels f.Lux ou night shift / filtre de lumière bleue installée sur lunettes correctrices ou dites de repos).**

Et les écrans alors ?

Les écrans d'ordinateur au travail et de communication appartiennent au Groupe 0, et donc « sans risque de phototoxicité ».

Attention cependant à leur utilisation en fin de journée (smartphones et tablettes), car ils provoquent des troubles du sommeil.

UNE QUESTION ?

Contactez nos professionnels de santé au travail ou informez-vous sur notre site www.aismt13.fr



SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMSMT13

prévenir
les risques
professionnels