

LA SUREXPOSITION À LA LUMIÈRE BLEUE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À L'HÔPITAL

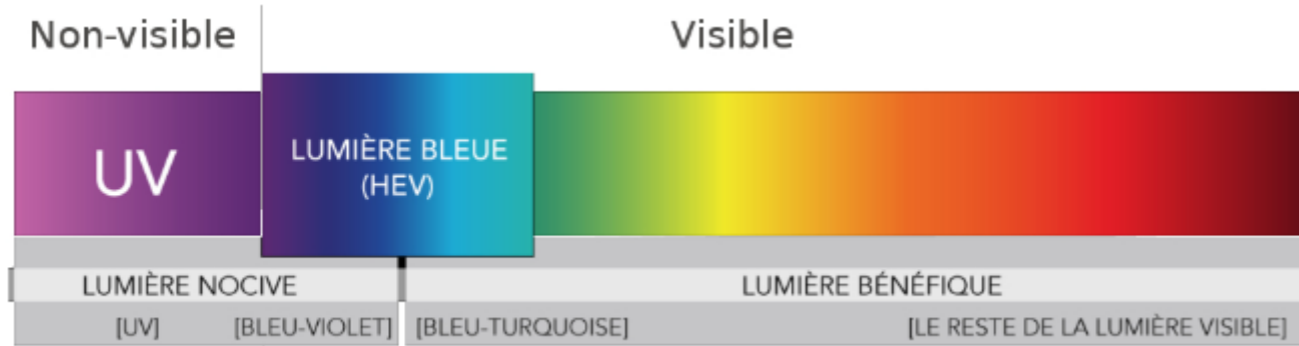
Auteurs : Fabien BOYER, Antoine FEYDEL, Benjamin GUILLOT, Céline TROCHET

QU'EST-CE QUE LA LUMIÈRE BLEUE ?

Généralités :

La lumière bleue est une partie de la lumière visible. Elle représente plus d'un quart du spectre reçu par nos yeux. C'est la portion du spectre visible qui véhicule le plus d'énergie (HEV) sur notre rétine. Les effets de ce rayonnement sont aussi bien positifs que négatifs. Tout comme les UV, les effets négatifs proviennent la plupart du temps d'une surexposition à ces rayons lumineux.

La lumière bleue est présente à l'état naturel (soleil) et l'est de plus en plus artificiellement avec le développement des technologies à base de diodes électroluminescentes (LED).



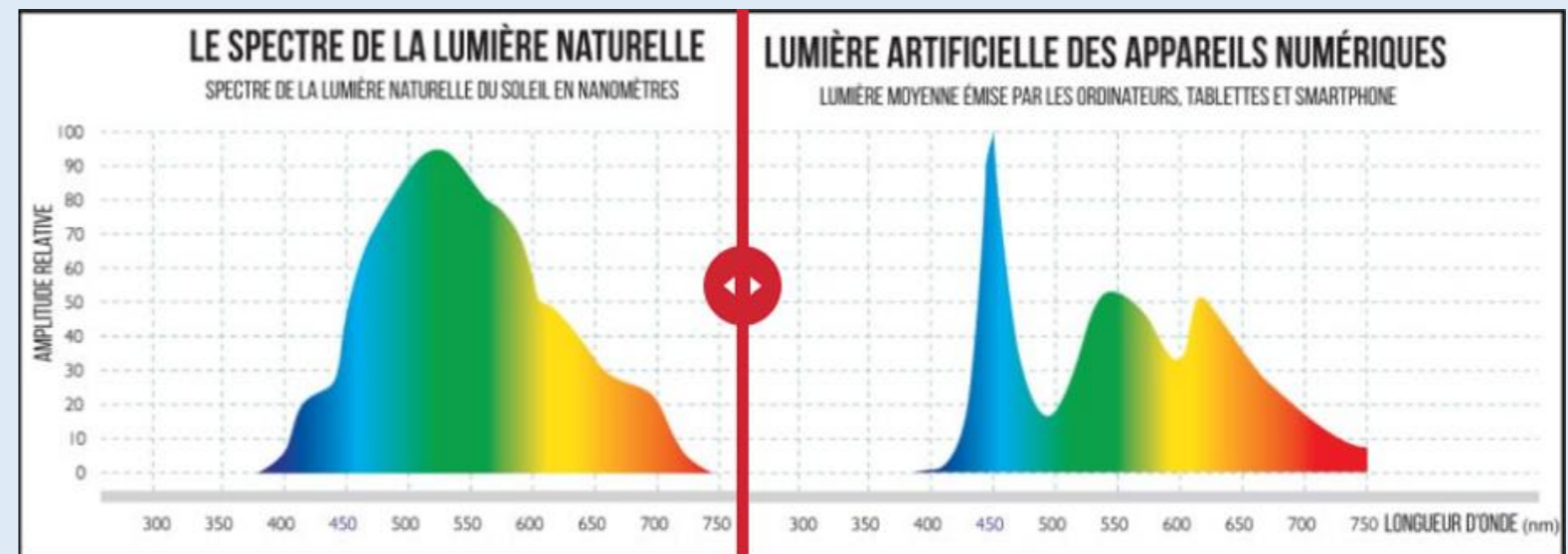
Risques associés à la surexposition à la lumière bleue :

- Perturbation du rythme circadien si exposition le soir ou la nuit (car la lumière bleue naturelle provenant du soleil régule vos cycles de sommeil et d'éveil)
- Troubles de l'humeur et du sommeil, voire des états de dépression
- Lésions oculaires :
 - Lésions de la rétine
 - Augmentation du risque de cataracte et de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)
- Fatigue oculaire liée aux écrans :
 - Vision trouble, yeux secs et irrités
 - Maux de tête
 - Difficultés d'accommodation
 - Troubles de la concentration



CONTEXTE

- La numérisation du travail et plus largement de la société est inévitable de nos jours. L'utilisation à grande échelle et intensive des écrans numériques expose vos yeux à des sources de lumière bleue pendant de plus longues périodes qu'auparavant.
- Ce phénomène touche plusieurs catégories professionnelles au sein de l'hôpital (administratifs, médicaux, paramédicaux et médico-techniques...).
- Les effets de cette surexposition à la lumière bleue peuvent entraîner une perte de productivité et des risques d'erreur donc in fine un risque pour le patient.
- Dynamique de développement durable importante à l'hôpital avec une diminution des coûts énergétiques et donc une tendance vers le tout LED en matière d'éclairage.



COMMENT LE CHU DE CLERMONT-FERRAND S'EST-IL APPROPRIÉ LA PRÉVENTION DU RISQUE DE LA SUREXPOSITION À LA LUMIÈRE BLEUE ?

OBJECTIFS

Explorer le socle théorique sur une **recherche de terrain** au sein du CHU de Clermont-Ferrand.

Explorer les **connaissances** sur le risque de surexposition à la lumière bleue, ainsi que les **comportements** des professionnels de santé.

Évaluer l'**appropriation des risques** liés à la surexposition à la lumière bleue, la **politique** et les **mesures de prévention** mises en place au sein de l'établissement.

MÉTHODES

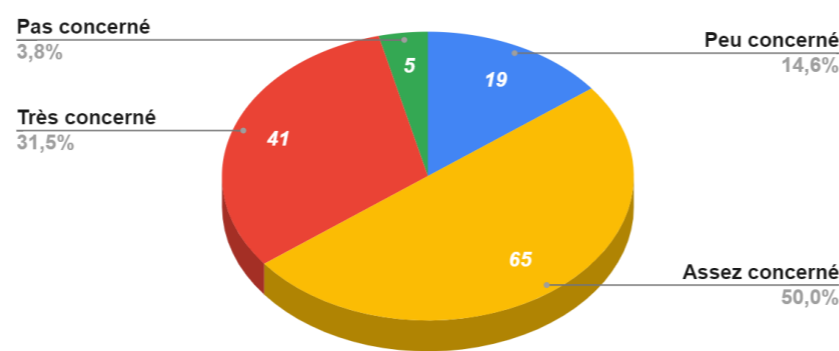
Enquête préalable **quantitative** auprès des professionnels de santé sous forme d'un questionnaire en ligne, puis **analyse statistique** des réponses reçues.

Étude **qualitative** à l'aide d'entretiens semi-dirigés auprès d'experts du CHU de Clermont-Ferrand :

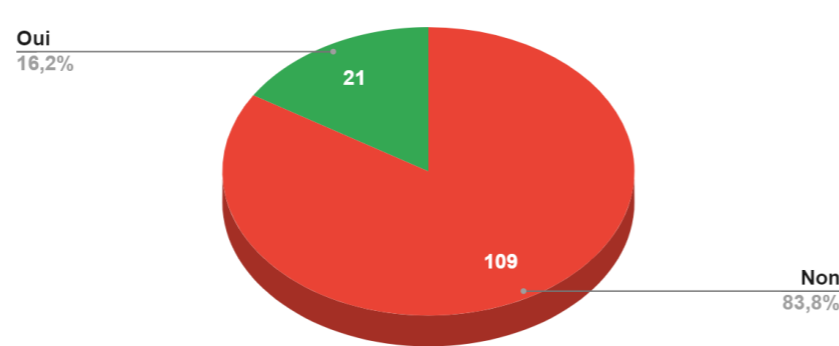
Service Santé au Travail & Conseiller en prévention des risques professionnels.

RÉSULTATS

Vous sentez-vous concerné(e) par un risque de surexposition à la lumière bleue sur votre lieu de travail ?



Estimez-vous être suffisamment informé(e) sur l'exposition à la lumière bleue ?



Un échantillon assez représentatif du système hospitalier (130 participants)



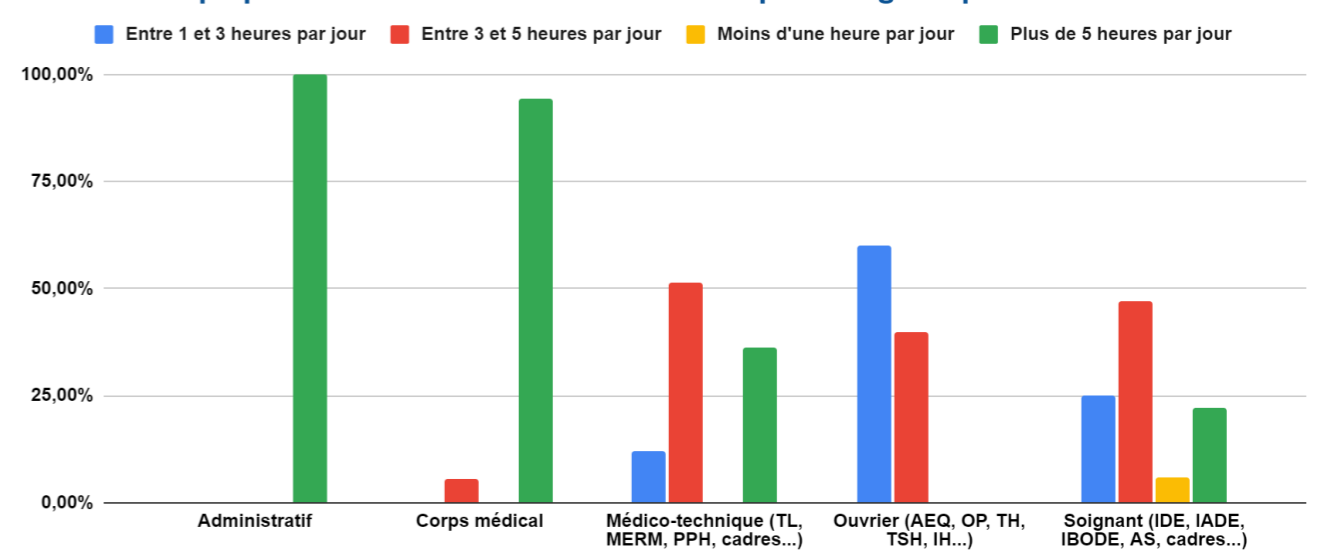
Une prévention renforcée auprès des professionnels administratifs

La médecine préventive du CHU a conscience de la problématique, son point de vigilance est plus axé sur les professionnels administratifs qui sont les plus exposés à la lumière bleue.

Un problème de santé publique à suivre...

L'incidence des risques et les enjeux sur les professionnels ne sont, à ce jour, pas significatifs. Ils ne constituent pas une problématique majeure et prioritaire pour l'établissement à ce jour.

Temps passé devant les écrans au Travail par catégorie professionnelle



CONCLUSION

La surexposition à la lumière bleue est, indéniablement, un **problème émergent** dans le contexte actuel de **numérisation du travail**. Cependant, les risques identifiés ont des conséquences sur le **long terme** et peu d'études scientifiques permettent d'affirmer des effets avérés sur la santé des travailleurs. Certaines d'entre elles démontrent toutefois la **causalité** entre DMLA et surexposition à la lumière bleue.

PERSPECTIVES

- ✓ Favoriser les éclairages jaunes dits chaud (3000 Kelvin)
- ✓ Activer les filtres anti-lumière bleue sur les écrans
- ✓ Garder une distance égale à 5 fois la diagonale de l'écran
- ✓ Éviter, réduire, le temps sur les écrans avant le coucher
- ✓ Rencontrer votre médecin du travail et/ou ophtalmologue.
La prescription de verres dotés d'un filtre sélectif peut vous être proposée.