



Les ampoules LED dangereuses pour la rétine

Le 05 janvier 2017 à 18h00 - par [Catherine Cordonnier](#)

[Ophtalmo](#)

[DMLA](#)

JE M'ABONNE

L'Inserm met en garde contre les ampoules LED car elles pourraient accélérer le vieillissement de la rétine et favoriser la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

© iStockPhotos



Les ampoules LED que nous utilisons quotidiennement pourraient-elles être dangereuses pour notre vue ? C'est la question que les chercheurs de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) se sont posé car il existe peu d'information sur l'impact des rayons émis par ces ampoules qui ont remplacé les ampoules à incandescence pour des raisons d'économie d'énergie.

Dans leur étude, les chercheurs ont d'abord montré que, quel que soit le type d'ampoules utilisé, l'exposition à une forte intensité lumineuse (6000 lux) durant 24 heures altère la rétine de rats dont la pupille a été dilatée. En revanche, en exposant durant 24 heures les rongeurs à une intensité lumineuse similaire à celle habituellement utilisée dans les habitations (500 lux), seules les LED sont apparues néfastes.

Les ampoules LED créent une lumière blanche en combinant deux lumières : jaune et bleue. Or, les rayons de cette dernière **sont plus énergétiques**. La question du risque sanitaire lié à ces ampoules se pose donc.

Une seule coupable : la lumière bleue

*"Nos cellules possèdent des mécanismes de réparation qui permettent sans doute de corriger en partie les lésions induites par les LED. Mais nous avons un capital lumière, comme notre peau possède un capital soleil. On peut se demander si nos ampoules domestiques ne favorisent pas son épuisement précoce, et ainsi l'évolution vers la **dégénérescence maculaire liée à l'âge** (DMLA)"* explique Alicia Torriglia, qui a encadré ces travaux à l'Inserm.

Ce n'est pas la première fois que la phototoxicité des LED est pointée du doigt. Une étude espagnole de 2013 avait montré que la lumière bleue peut **détruire les cellules de la rétine** de manière irréversible.

Par principe de précaution, les chercheurs appellent donc à une prochaine génération d'ampoules domestiques, dans laquelle la proportion de lumière bleue serait réduite.

A lire aussi :

[La lumière bleue nuit à la qualité du sommeil](#)

[L'exposition à la lumière bleue aiderait à mieux cicatriser](#)