Trop de lumière, c'est pas brillant!

Tout le monde sait aujourd'hui que la lumière bleue émise par les ampoules à DEL blanches utilisées pour l'éclairage nocturne est nuisible pour notre santé et pour celle de toute la faune qui nous entoure.

Voici des trucs simples que tous peuvent facilement mettre en pratique dès maintenant (*passez le mot!*):

Choisissez vos ampoules en fonction des heures d'usage de chaque pièce de votre logement. Pour la matinée, privilégiez le blanc froid (plutôt bleu) qui vous aidera à vous sentir énergique pour commencer la journée. Pour la fin de journée, préférez le blanc chaud ou ambré (plutôt jaune) afin de respecter davantage votre horloge biologique qui se prépare pour la nuit.

Pour votre éclairage extérieur, suivez ces 5 grands principes établis par les spécialistes de la Réserve internationale de ciel étoilé du mont Mégantic:

1. Évaluez vos besoins
2. Ajustez l'orientation de vos luminaires
3. Réduisez l'intensité de l'éclairage
4. Contrôlez la période d'utilisation
5. Limitez la lumière bleue

Visitez le site pour obtenir toutes les explications et des exemples illustrés.

Pour l'éclairage public, contactez vos élus municipaux afin de leur faire connaître votre position face à la pollution lumineuse et aux DEL blanches.

Visitez la page Facebook "Trop de lumière, c'est pas brillant" créée par des astronomes amateurs impliqués afin de comprendre ces effets nocifs et de connaître les derniers développements dans ce dossier qui fait de plus en plus parler de lui partout au Québec.

Pour protéger la qualité de votre sommeil

Une bonne chose que vous pouvez faire en quelques minutes pour vous-même et pour vos enfants est de réduire votre exposition aux émissions bleues des écrans d'ordinateurs, tablettes, téléphones cellulaires, etc. en installant l'un de ces logiciels gratuits qui filtrent automatiquement la lumière bleue de l'écran entre le coucher et le lever du soleil.
WINDOWS, MAC, LINUX
ANDROID
APPLE : sur iOS 9.3 et plus, activez simplement le mode de nuit ("Night Shift")
...et dormez bien!

Différents sites pour en savoir plus sur le sujet:
Réserve internationale de ciel étoilé du mont Mégantic
https://www.faaq.org/la-pollution-lumineuse/
Universe Today
https://darksky.org/what-we-do/advancing-responsible-outdoor-lighting/home/ (en anglais seulement)