

## Comment adapter et s'adapter à la lumière ?

Il existe différents moyens de s'adapter ou d'adapter la lumière :

✚ Si je veux la limiter, je peux :

-m'éloigner de la fenêtre ou des fortes sources de lumière.

-**porter des verres teintés** : selon la gêne, je peux en porter à l'**extérieur** mais également à l'**intérieur**. Ce ne seront pas les mêmes verres puisque ceux de l'extérieur seront plus teintés. Il existe également des verres dits « photochromiques », qui se teintent seuls au contact des UV. Ils ne sont cependant pas la réponse toujours adaptée selon les besoins.

-**porter une casquette** : encore une fois, selon la gêne rencontrée, je peux la mettre dehors comme dedans, en complément des lunettes teintées également.

En effet, souvent ma casquette sert à protéger mes yeux de la lumière venant d'au-dessus de moi (soleil, lumière des plafonniers...) et les lunettes, des rayons qui réverbèrent (sur une table blanche par exemple).

**Le port de l'un ne remplace donc pas celui de l'autre !**

-**placer des filtres** directement sur les fenêtres ou les écrans lumineux : cette adaptation étant plutôt installée sur le long terme, il est nécessaire de bien réfléchir à sa pertinence car elle impactera toute la famille, collectivement.

✚ Si je veux la renforcer, je peux :

-me placer près de la fenêtre.

-veiller à **éclairer la pièce** lorsque la quantité de lumière diminue (fin de journée, l'hiver, un nuage passe et reste...)

-veiller à **ajouter des éclairages** ou à utiliser des éclairages **plus forts** dans les endroits peu lumineux (entrée, couloirs, escaliers...)

-placer des **éclairages d'appoint** près de moi lorsque je réalise une activité de vision fine (dessin, écriture, construction, perles...), dès lors que mes yeux devront guider mes mains !

## Newsletter semaine 2

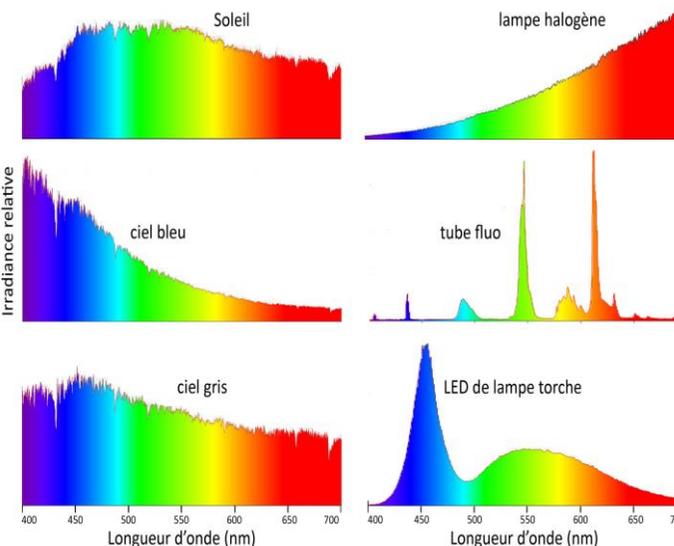
Votre orthoptiste reste présente pour répondre à vos questions. Elle pourra :

-déterminer s'il y a photophobie et/ou héméralopie

-conseiller sur la/les adaptation(s) possibles que ce soit grâce à des outils ou dans le positionnement de votre enfant dans une pièce par exemple.

-vous accompagner dans le choix des verres teintés en lien avec l'opticien et l'ophtalmologiste

-vous accompagner dans le choix de l'éclairage adapté. N'hésitez pas !



Cette semaine les orthoptistes  
vous proposent :  
**La lumière et ses adaptations**



## Quel éclairage choisir ?

Je vous conseille un **éclairage qui respecte la lumière naturelle** afin de préserver au mieux le rendu et de ne pas altérer la perception. En reprenant le premier volet de cette newsletter, votre éclairage doit idéalement avoir :

✚ Un **bon indice de rendu des couleurs (IRC)**: 100 (critère important, rarement renseigné et pour cause...). En dessous de 90, on est très éloigné de la lumière du jour.

✚ Une **bonne température de couleur : 5500 Kelvin** (Europe de l'Ouest)

En dessous de 5500 Kelvin, c'est le jaune qui domine, au-delà de 5500 Kelvin la couleur devient de plus en plus froide tendant vers le bleu et le vert. La température de couleur de 5500 Kelvin est la référence des artistes-peintres et des photographes pour obtenir un rendu naturel de leurs clichés en studio.

✚ Une couverture constante et complète du spectre des couleurs.

## L'astuce économie

Certaines lampes sont connues pour respecter logiquement ces critères mais n'hésitez pas à comparer selon vos besoins. Il existe des sites spécialisés dans la basse vision proposant ce type de lampes. Cependant, elles sont souvent plus chères qu'ailleurs, notamment que sur les sites de loisirs créatifs (couture, entre autre).

## Trop protéger ?

Par crainte que son enfant soit ébloui, nous sommes parfois tentés de démultiplier les protections par mesure de sûreté. Cependant, ne l'oubliez pas, même si votre enfant est photophobe, trop diminuer la quantité de lumière le placera dans la situation inverse et diminuera son potentiel visuel. L'enfant est souvent plus gêné pour s'adapter aux variations d'intensité lumineuse qu'à la quantité de lumière en elle-même. N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels pour connaître la protection juste adaptée !



## Le cas de la lumière bleue

La lumière bleue est une partie de la lumière visible (revoir le petit schéma de la première partie). C'est une haute énergie visible qui se compose de **bleu-violet (nocif) et du bleu turquoise (qui favorise la production l'hormone du sommeil, de l'éveil et de la mémoire)**.

Toute la lumière bleue n'est donc pas à bannir ! Cette lumière bleue est omniprésente. Elle est **émise par le soleil** à l'extérieur et agit comme un régulateur sur notre cycle circadien (phase d'éveil /sommeil) d'où le besoin de soleil en période hivernale.

Elle est également présente dans tous les foyers car on la retrouve dans l'ensemble des sources **lumineuses artificielles** (ampoules LED, télévisions, tablettes, ordinateurs et smartphones). Cette lumière bleue qui possède des ondes courtes déploie plus d'énergie et provoque un éblouissement sur la rétine en cas de surexposition et donc parfois un abaissement de l'acuité. Une exposition trop prolongée peut donc provoquer des dommages néfastes sur la rétine mais il **n'existe pas de quota minimum d'exposition** !

Elle perturbe également les sécrétions de mélatonines le soir et décale l'heure d'endormissement. Un arrêt de l'usage des écrans est conseillé 2 heures avant l'heure d'endormissement.

## Comment s'en protéger ?

- mettre des lunettes de soleil à l'extérieur** !
- diminuer la luminosité de son écran
- éviter de trop incliner son écran
- utiliser des filtres bleus (mais leur efficacité reste partielle et variable d'un filtre à un autre !)
- et surtout **LIMITER LES ECRANS** surtout chez les jeunes enfants dont les milieux oculaires sont encore très transparents et qui laissent passer plus facilement cette lumière bleue !