

# What is Blue Light?

Whether you are working on your laptop, using a cell phone or other electronic devices, our eyes are exposed to screens and blue light for a large portion of the day. Blue light exposure can lead to blurry vision, dry eyes, visual fatigue, headaches, eye strain and migraines.

Blue light has shorter wavelengths and higher energy than the other colours in the visible light spectrum. In large amounts, high energy light can increase your risk for eye disease. Blue light can damage your retina depending on exposure time.

## How to prevent Blue Light damage and discomfort:

Blue light screen filters can cut up to 94% of blue light to lessen the risk of discomfort and eye damage. Filters can also be placed on tablets and cell phones.



If you wear prescription glasses, consider requesting the blue light filter. Alternatively, one can wear non-prescription blue light blocking glasses.



It is recommended that you adjust the screen colour settings to allow for warmer undertones such as reds and yellows to be the primary screen undertone. You can do so by lowering the blue colouring or using applications such as F.lux.



Additionally, blue light exposure can dramatically affect your sleep quality. The use of artificial light once the sun goes down, can influence the circadian rhythm which can make your sleep suffer. Exposure to night light suppresses melatonin secretion which influences the circadian rhythm and hinders sleep. Without getting sufficient sleep one is at higher risk of obesity, depression, diabetes and cardiovascular problems.

## Qu'est-ce que la lumière bleue ?

Que vous travailliez sur votre ordinateur portable, que vous utilisiez un cellulaire ou d'autres appareils électroniques, nos yeux sont exposés aux écrans et à la lumière bleue pendant une grande partie de la journée. L'exposition à la lumière bleue peut provoquer une vision floue, des yeux secs, une fatigue visuelle, des maux de tête, une fatigue oculaire et des migraines.

La lumière bleue a des longueurs d'onde plus courtes et une énergie plus élevée que les autres couleurs du spectre de la lumière visible. En grande quantité, la lumière à haute énergie peut augmenter votre risque de maladie oculaire. La lumière bleue peut endommager votre rétine en fonction du temps d'exposition.

### Comment prévenir les dommages et l'inconfort de la lumière bleue :

Les filtres à écran de lumière bleue peuvent arrêter jusqu'à 94 % de la lumière bleue pour réduire le risque d'inconfort et de lésions oculaires. Les filtres peuvent également être placés sur les tablettes et les cellulaires.



Si vous portez des lunettes, pensez à demander le filtre de lumière bleue. Alternativement, vous pouvez porter des lunettes anti-lumière bleue.



Il est recommandé d'ajuster les paramètres de couleur de l'écran pour permettre aux nuances plus chaudes telles que les rouges et les jaunes d'être la principale nuance de l'écran. Vous pouvez le faire en diminuant la coloration bleue ou en utilisant des applications telles que F.lux.



De plus, l'exposition à la lumière bleue peut considérablement affecter la qualité de votre sommeil. L'utilisation de la lumière artificielle une fois le soleil couché, peut influencer le rythme circadien qui peut faire souffrir votre sommeil. L'exposition à la lumière nocturne supprime la sécrétion de mélatonine qui influence le rythme circadien et nuit au sommeil. Sans dormir suffisamment, on court un risque plus élevé d'obésité, de dépression, de diabète et de problèmes cardiovasculaires.