

leur smartphone avant d'aller dormir. Or la stimulation cérébrale qui résulte de cet usage des écrans en soirée peut faire fuir le sommeil. En effet, l'éclairage nocturne freine la production de mélatonine, l'hormone qui favorise la régulation de nos rythmes biologiques quotidiens.

Dans son dernier rapport datant de 2019, l'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) met en évidence " des effets de perturbation des rythmes biologiques et du sommeil, liés à une exposition à la lumière bleue, même très faible, en soirée ou la nuit, notamment via les écrans. " Et recommande ainsi de limiter l'exposition des populations, et en particulier des enfants et des adolescents, à la lumière riche en bleu avant le coucher et pendant la nuit. C'est que dans notre société, le manque de sommeil est fréquent. Quatre Belges sur dix estiment mal dormir. Or, les personnes qui ne dorment pas assez se montrent davantage irritables, d'humeur lunatique, et présentent un comportement irrationnel. Chaque fonction cognitive semble être affectée par le manque de sommeil. L'insomnie est le trouble du sommeil le plus répandu. Il affecterait environ 20 % de la population. Les insomniaques mettent plus de temps à s'endormir et demeurent éveillés pendant de longues périodes au milieu de la nuit. Selon les recherches scientifiques, chaque phase de sommeil (celle du sommeil lent ou celle du sommeil paradoxal), permet d'optimiser la récupération mentale et physique. Par exemple, au niveau cellulaire, au cours du sommeil paradoxal (phase de sommeil profonde au cours de laquelle la plupart des muscles sont paralysés et les yeux bougent frénétiquement sous les paupières comme si le dormeur regardait un film intérieur), la synthèse des protéines connaît un

pic d'activité, ce qui assure le bon fonctionnement de l'organisme. Cette phase serait aussi essentielle pour réguler les humeurs et renforcer la mémoire.

Le sommeil est sans conteste l'un des meilleurs alliés de l'étudiant en blocus. Et pour le choyer, il est recommandé d'éteindre les écrans au moins 90 minutes avant d'aller se coucher. De privilégier les éclairages domestiques de type " blanc chaud " et d'opter pour un éclairage indirect ou utilisant des diffuseurs. Mais aussi de limiter sa consommation de cigarettes et en tout cas, de fumer dehors. En effet, l'équipe de Patrick Rochette, professeur à l'Université Laval et chercheur au Centre de recherche du CHU de Québec, a constaté que la présence de certains polluants dans l'air augmentent jusqu'à 3000 fois la toxicité de la lumière bleue. Ces polluants sont notamment des benzopyrènes, que l'on retrouve dans la fumée de cigarettes. Ils ont la particularité de s'accumuler dans la rétine, et de rendre les yeux beaucoup plus sensibles à la lumière bleue. Par ailleurs, l'ANSES alerte sur la toxicité de la lumière bleue pour l'œil qui peut conduire à une baisse de la vue. A court terme, des effets existent sur la rétine, liés à une exposition intense à la lumière bleue. A long terme, la lumière bleue des LEDs contribue à la survenue d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge. " Il n'y a qu'à chausser des lunettes munies d'un filtre bleu ", pensez-vous ? Pas si vite papillon ! L'Agence souligne que " les moyens de protection contre la lumière bleue tels que les verres traités, les lunettes de protection ou les écrans spécifiques, présentent une efficacité très variable contre les effets de la lumière bleue sur la santé. " Rien de plus efficace que de couper les écrans.

LAETITIA THEUNIS

UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES

Faculté de Droit et de Criminologie

## MASTER DE SPÉCIALISATION EN DROIT FISCAL

en horaire de jour ou en horaire décalé

**ULB** Un programme universitaire de spécialisation en fiscalité conçu pour les juristes.

Le Master de spécialisation en droit fiscal offre une formation approfondie, rigoureuse sur le plan juridique, en ne négligeant pas les aspects pratiques, économiques et politiques de la fiscalité. Le programme peut être suivi en un an ou réparti sur deux ans. Les cours se donnent au cœur de Bruxelles, sur le campus du Solbosch de l'ULB.

**Reprise des cours : le 14 septembre 2020.**

**Programme**

La brochure détaillant le programme et les conditions d'inscription peut être obtenue sur simple demande au secrétariat de la Faculté de Droit et de Criminologie de l'ULB : Mme Laplanche, avenue F.D. Roosevelt 50 - C.P. 137 - 1050 Bruxelles.  
Tél. : 02 650 60 65 - e-mail : celine.laplanche@ulb.be

La brochure peut également être téléchargée sur le site Internet de l'ULB : [www.masterdroitfiscalulb.be](http://www.masterdroitfiscalulb.be)

www.ULB.be

Architecture  
Chimie et Science des Matériaux  
Electricité

Mécanique  
Informatique et Gestion  
Mines et Géologie

## Ingénieur civil à Mons !

Vous faites le bon choix !

Université de Mons

Pour toute information sur l'examen d'admission, sur les études et sur les inscriptions:  
[www.umons.ac.be/polytech](http://www.umons.ac.be/polytech)  
[info.polytech@umons.ac.be](mailto:info.polytech@umons.ac.be)

☎ 065/37 40 30 à 33