

Qu'est-ce que la lumière bleue :

La lumière bleue fait partie du spectre de la lumière visible, et elle a une longueur d'onde plus courte et une énergie plus élevée que d'autres couleurs de lumière. Elle est émise naturellement par le soleil, mais elle est également produite par les écrans des appareils électroniques tels que les smartphones, les tablettes, les ordinateurs.

Impact de la lumière bleue sur notre vie :

1.Fatigue oculaire

2. Altération du sommeil

3.risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge

Comment se protéger contre la lumière bleue :

Lunettes anti-lumière bleue :

Certaines lunettes sont conçues pour bloquer ou réduire la lumière bleue émise par les écrans. Elles peuvent être portées pendant l'utilisation d'appareils électroniques.