

— RÉCONCILIIONS-NOUS AVEC LA LUMIÈRE

Webinaire réconcilions-nous avec la nuit / 13 octobre 2022

Nicolas Cornet - Ecologue



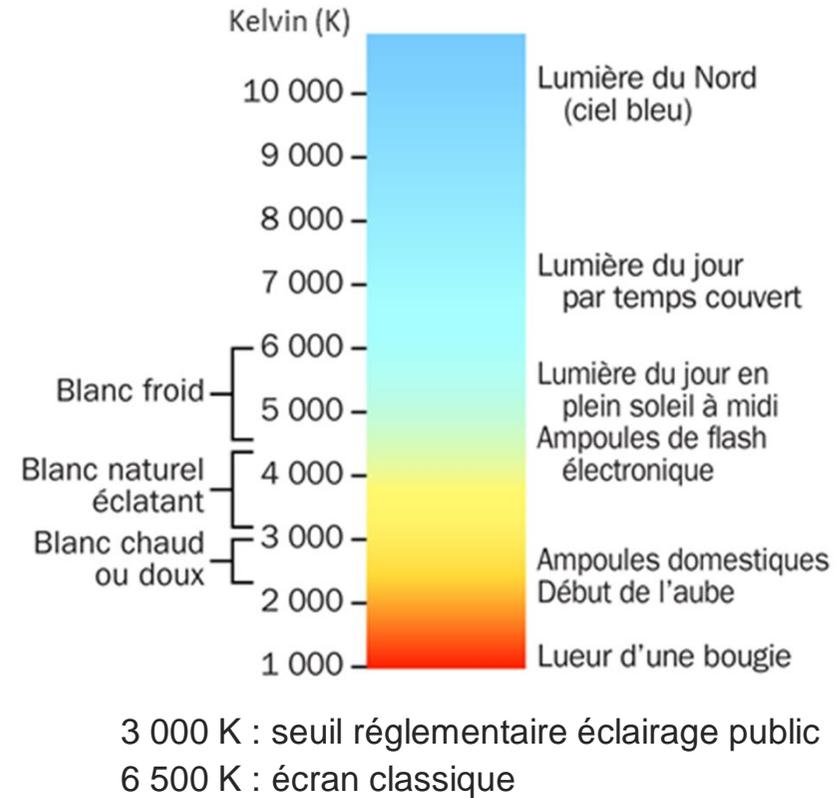
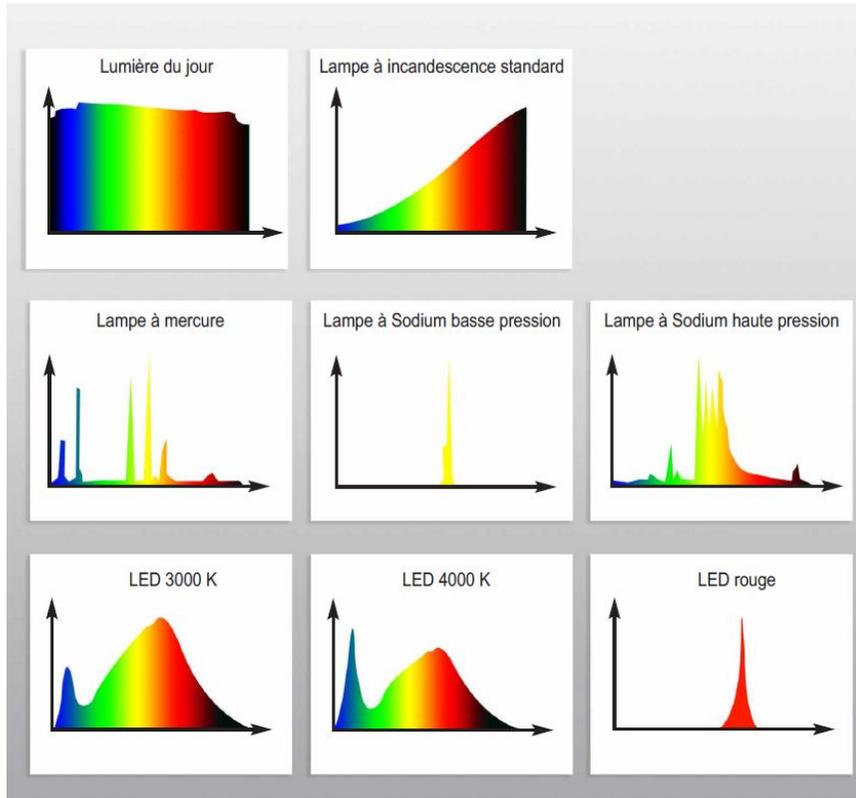
Nicolas Cornet



Qu'est-ce-que la lumière ?

Dualité : onde / particule

Dualité : besoin / nuisance



La pollution lumineuse disparaît à la vitesse de la lumière

Ce que l'on doit à la lumière 1/2

Il y a 400 000 ans : domestication du feu

- Développement du cerveau
- Prolongation de la période d'activité
- Eloignement des prédateurs



« *Le sujet de l'extinction n'est pas simple car les gens finissent de travailler tard* »

« *Il y a la crainte de rencontrer quelqu'un caché dans un buisson ; c'est le prédateur qui attend sa proie* »

Directeur de l'aménagement, Université Paris Saclay

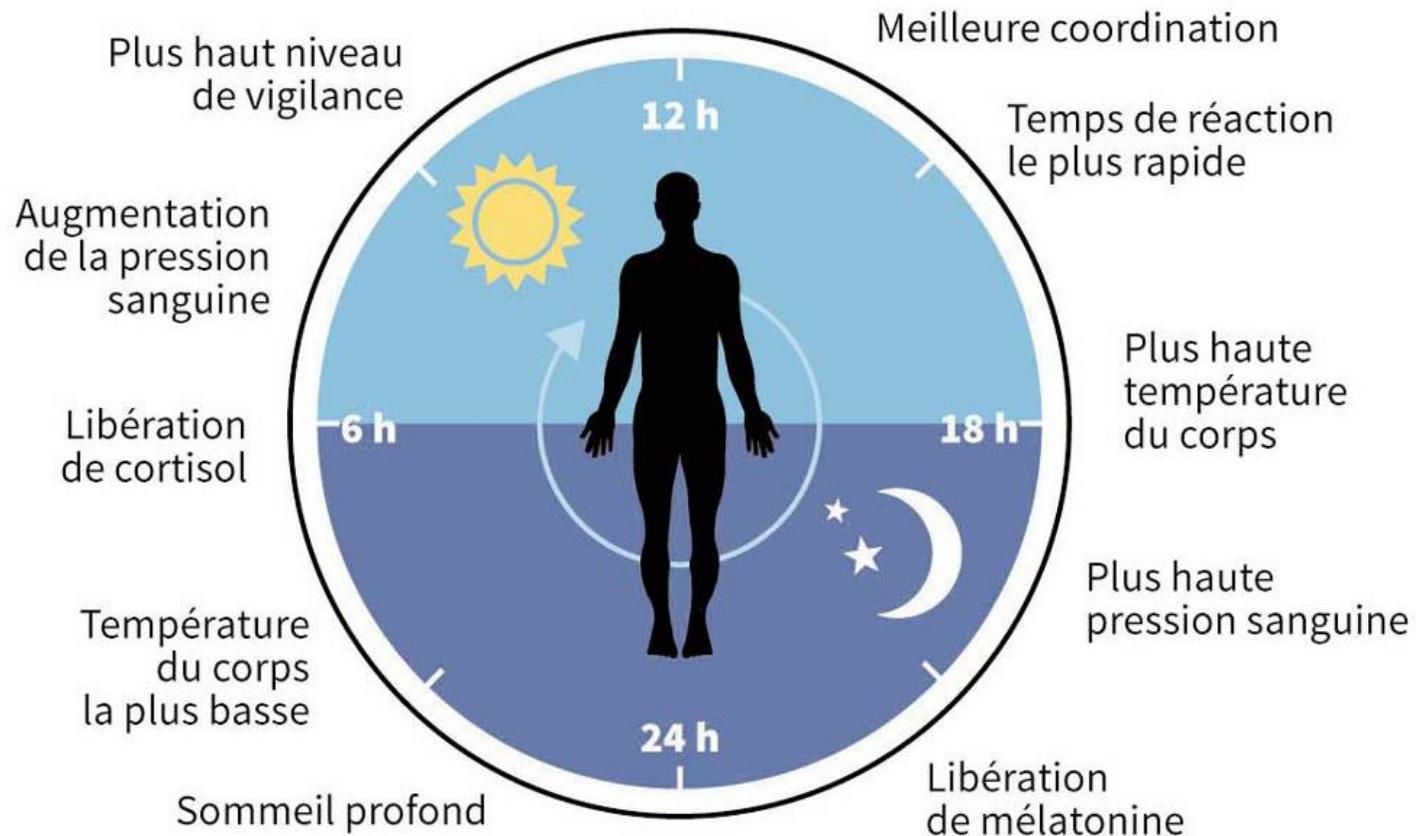
« *On n'est jamais dans le noir complet un soir sans éclairage. Les soirs de pleine lune d'ailleurs, on y voit très bien* »

Services techniques de Gif-sur-Yvette

Ce que l'on doit à la lumière 2/2

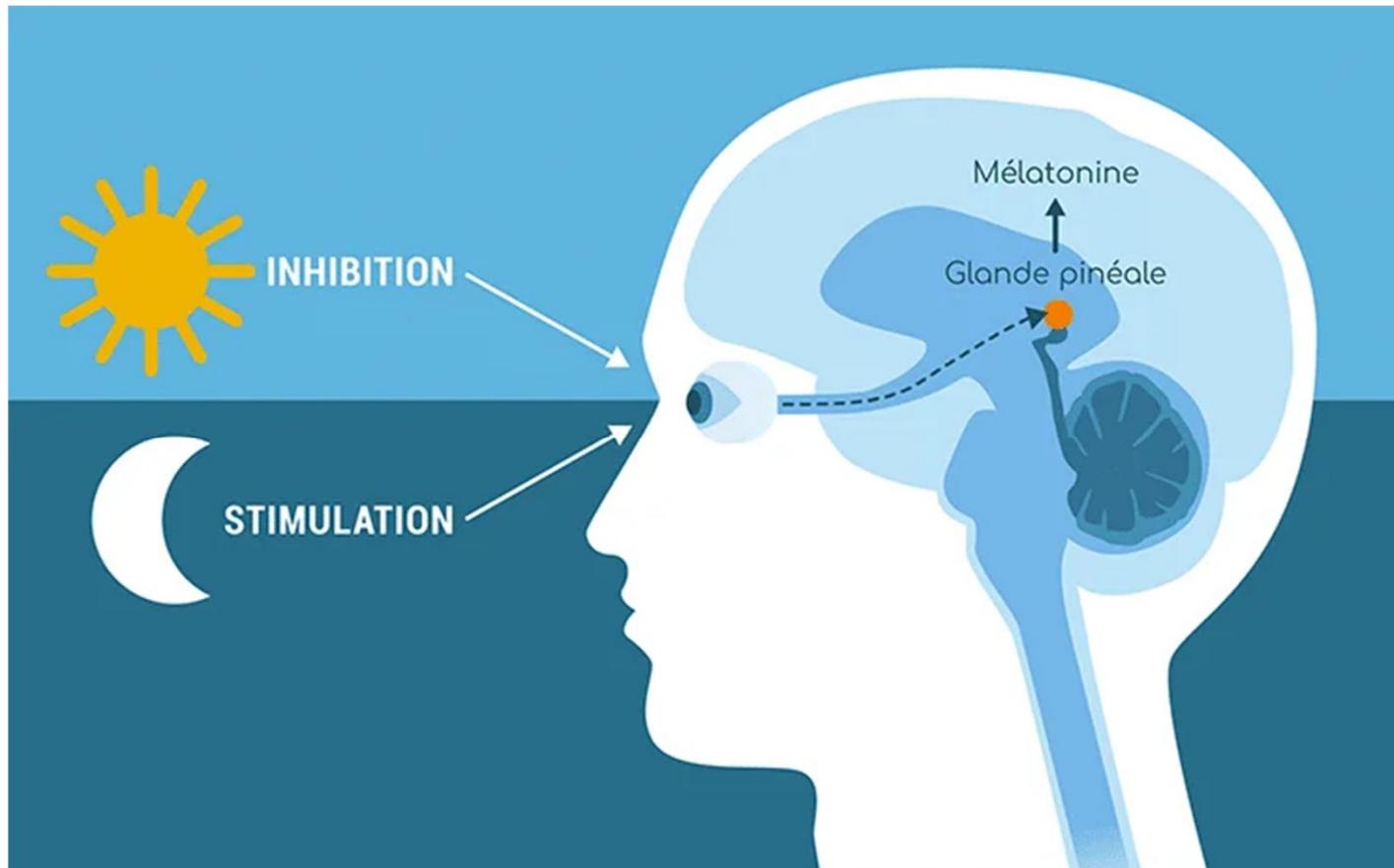
La lumière (**bleue**) a des effets bénéfiques sur la santé !

Cycle circadien compris entre 24,2 et 25,5h



Ce que l'on doit à l'obscurité 1/3

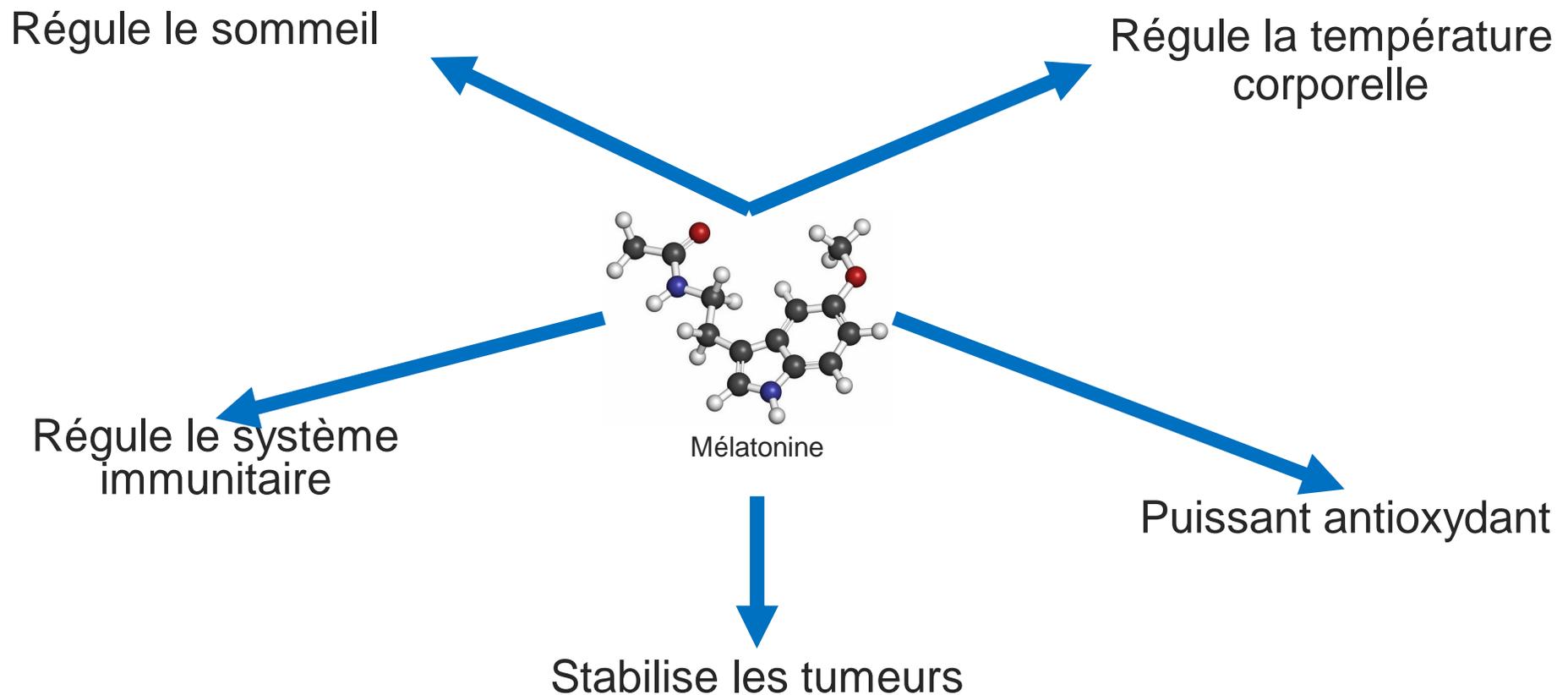
La lumière (**bleue**) a des effets néfastes sur la santé !



La lumière artificielle nocturne perturbe notre cycle journalier

Ce que l'on doit à l'obscurité 2/3

L'obscurité est un médicament naturel



Ce que l'on doit à l'obscurité 3/3

La lumière (**bleue**) a des effets néfastes sur la santé !

Augmentation du rythme
cardiaque nocturne

Modification de la glycémie
au réveil
(risque de diabète)



Perte d'acuité visuelle

(photosensibilité → destruction des photo-recepteurs)

**L'obscurité repose, équilibre l'organisme et permet la
régénération complète des pigments visuels**

Le mot du médecin (et de l'écologue)

« Presque tous les tissus de votre corps ont des rythmes circadiens, et quand ils sont perturbés, le système entier risque de s'effondrer »

Dr Andrew Phillips – Turner Institute for brain and mental health, Monash University

L'ordonnance :

Dormir dans le noir complet

Privilégier les lumières oranges

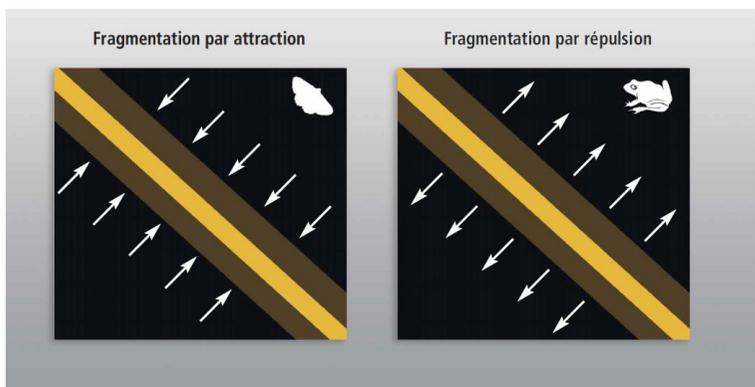
Faibles intensités

Lumières posées au sol

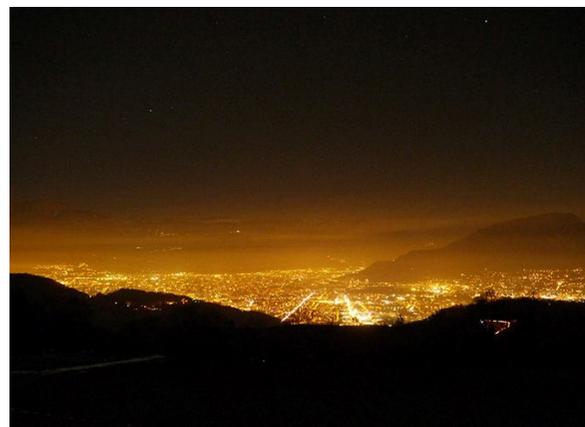
Lumière et biodiversité

Impact les espèces nocturnes, diurnes, animales, végétales Et de multiples fonctions

Déplacements



Orientation



Vincent Vignon

Reproduction

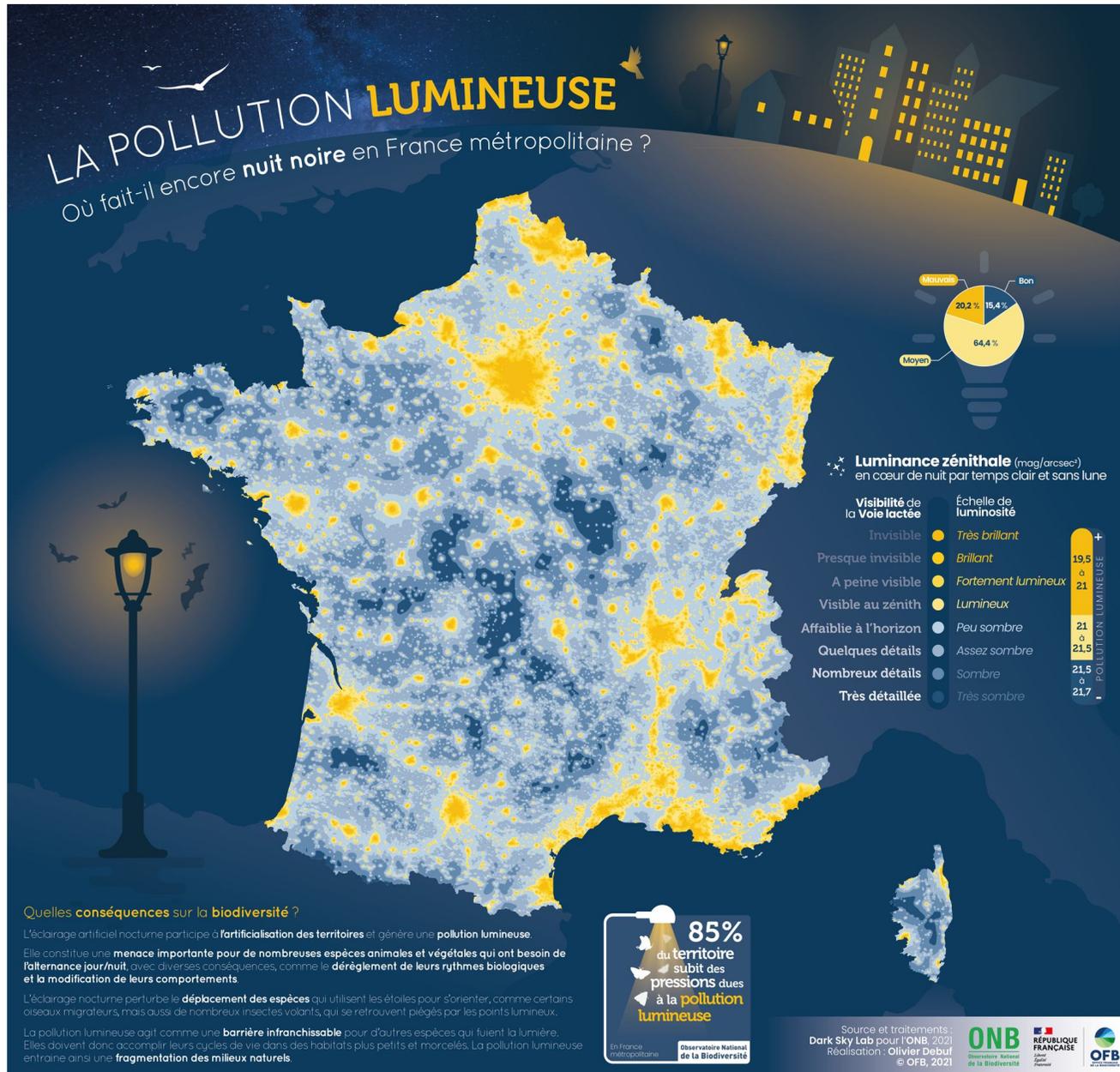


Prédation



Lumière et ciel étoilé

85 % du territoire exposé à la pollution lumineuse



Lumière et finances

L'éclairage public représente(ait) 40% de la facture d'électricité des communes

↳ LEDS + augmentation du coût de l'énergie

« Le coût de l'énergie nous inquiète énormément » (Gif-sur-Yvette)

« La trajectoire énergétique et financière de l'école pour les 6 mois qui viennent nous inquiète, il va falloir traquer tout ce qu'on peut réduire » (Ecole Polytechnique)

« C'est le moment d'investir. Il faut investir au plus vite. L'augmentation que l'on observe en ce moment [du coût de l'énergie] on ne la récupèrera jamais » (Université Paris Saclay)

« Nous sommes en train de perdre ce que l'on avait investi. Si on ne coupe pas, on va droit dans le mur » (Danone)

« Le maire a évoqué l'extinction forcée comme une obligation à moyen termes »

Lumière et usagers

**Enquête « Qui a peur du noir ? »
(Institut Paris Region 2021 - 2778 réponses)**

33% déclarent moins bien dormir à cause d'une lumière intrusive

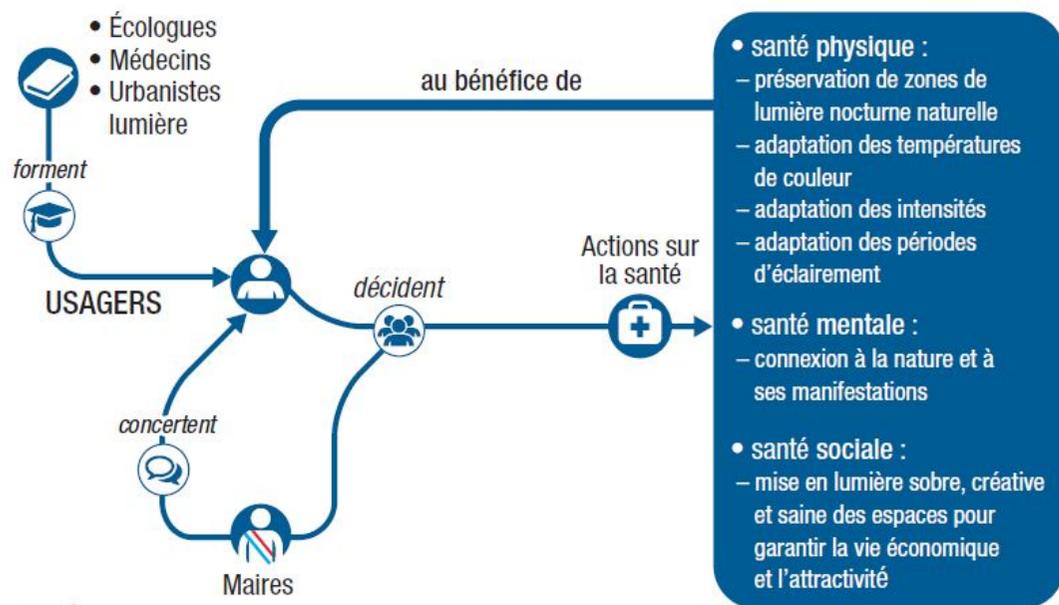
**69 % déclarent ne voir que partiellement ou pas du tout les étoiles
- 98 % d'entre eux le regrettent**

70% des usagers trouvent l'espace public trop éclairé

96% sont favorables à une diminution des intensité

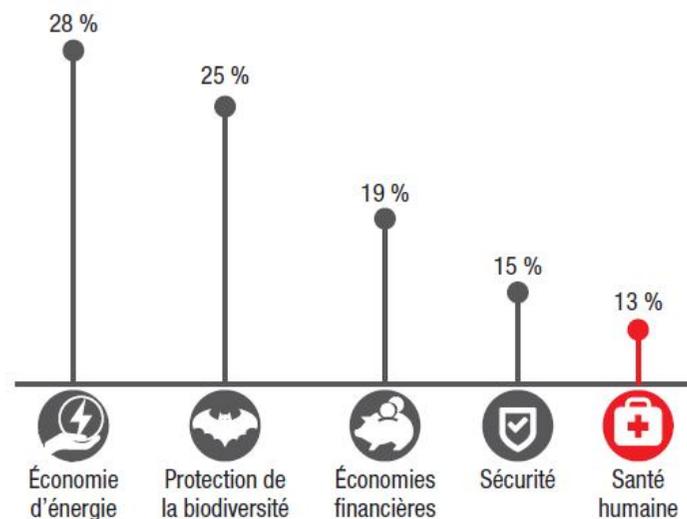
Vers un nouveau mode de concertation

Vers un nouveau mode de concertation



© L'INSTITUT PARIS REGION 2021
Source : L'Institut Paris Region 2021

La santé, sujet le moins abordé dans la presse en lien avec la pollution lumineuse et l'éclairage public



© L'INSTITUT PARIS REGION 2021
Source : L'Institut Paris Region 2021

