

12 Sciences

Nous avons testé... les lunettes de sommeil

SANTÉ Lancées le 16 novembre, les lunettes GoodNight affirment aider à mieux dormir en filtrant une partie du spectre lumineux. Pari tenu? Nous les avons essayées

FABIEN GOUBET
@fabiengoubet

Et si, pour retrouver le sommeil, il suffisait... de porter des lunettes? La thèse a de quoi surprendre. C'est pourtant le pari des GoodNight, des verres high-tech conçus en Suisse qui filtrent une partie de la lumière afin de ramener le rythme biologique à la normale. *Le Temps* a pu les tester en avant-première.

Mal du XXI^e siècle, les troubles du sommeil concernent un Suisse sur quatre, d'après l'Office fédéral de la statistique. Lit trop dur ou trop mou, stress, mauvaise hygiène de vie, maladie, voire bagage génétique: les causes sont multiples, et encore mal comprises. A ces quelques exemples, il convient d'en ajouter un autre, moins attendu mais tout aussi important: l'effet de la lumière, capable de détraquer notre horloge interne.

Notre environnement lumineux a récemment beaucoup évolué. Les smartphones et autres écrans sont devenus omniprésents, tandis que les traditionnelles ampoules à incandescence ont cédé leur place à leurs cousines à basse consommation, voire aux LED. Nous n'en ressentons pas spécialement l'effet, et ne remarquons guère de différence. Pourtant, la lumière émise par tous ces appareils est dite «bleue» car son spectre lumineux n'est pas uniforme et contient des pics, surtout



Les lunettes GoodNight filtrent la partie de la lumière bleue qui excite la rétine. (LEA KLOOS)

dans les longueurs d'onde correspondant à la lumière bleue.

Cet afflux de bleu a un effet sur la mélatonine, l'hormone qui déclenche le sommeil. Sa production est le résultat d'une cascade de réactions biochimiques initiée par la lumière. Lorsqu'elle brille fort, comme durant la matinée, elle excite certaines cellules de la rétine qui vont, au final, empêcher la production de mélatonine. A l'inverse, une lumière peu intense, comme durant la soirée, ne suffit plus à activer ces cellules: la mélatonine est alors sécrétée, autorisant l'endormissement.

C'est là que les écrans et les LED compliquent l'équation: le soir, baignées de lumière

bleue riche en énergie, les cellules spécialisées de la rétine demeurent excitées comme en plein jour. «La lumière bleue a un effet cent fois plus important sur les récepteurs rétiniens que la lumière blanche», détaille l'ophtométriste Eugène Duvillard, l'homme derrière les lunettes GoodNight. «En filtrant la petite partie de la lumière bleue qui excite la rétine, les verres permettent à l'organisme de produire de la mélatonine, et le sommeil revient au bout de quelques semaines.»

Sommeil réparateur

Et le spécialiste de prouver ses dires, avec des résultats d'essais cliniques menés chez des personnes insomniaques ou des grands voyageurs en proie au jet-lag. Au bout d'une vingtaine de jours, la durée d'endormissement des sujets diminue, tandis que celle du sommeil augmente, assure-t-il. Trop beau pour être vrai? Le discours scientifique, en tout cas, tient debout. «Si ces lunettes filtrent bien la partie du spectre qui bloque la production de mélatonine, alors elles peuvent favoriser l'endormissement, admet un médecin spécialiste qui a souhaité demeurer anonyme. Mais il ne faut pas oublier que de

nombreux autres facteurs influencent le sommeil.»

Dans les faits, les GoodNight sont des lunettes en plastique, aux verres jaune clair, que l'on porte le soir, deux heures avant le coucher. «On peut regarder la télévision, travailler sur son ordinateur, lire... Il ne faut rien changer à ses habitudes», insiste Eugène Duvillard. La monture est assez agréable à porter. Elle se cale facilement sur des lunettes de vue et se fait vite oublier malgré un léger jaunissement du champ de vision. Sans estomper l'excitation découlant d'un film, d'une partie de jeu vidéo ou de travail nocturne devant son écran.

Dans notre test, effectué auprès d'une quinzaine de membres de la rédaction, les lunettes GoodNight ont eu un effet très positif chez certains, mais inexistant chez d'autres. Elles n'ont, chez la majorité de nos cobayes, pas accéléré la vitesse d'endormissement. C'est compréhensible: si les rayons lumineux sont filtrés, l'excitation découlant du film ou du jeu vidéo demeure! Mais les lunettes semblent chez bon nombre de testeurs avoir restauré un sommeil plus réparateur et de meilleure qualité. «J'ai le sentiment que mon sommeil était plus profond», relate l'un d'entre eux. «Mes soirées passées devant l'ordinateur sont moins fatigantes pour les yeux et je me réveille moins durant la nuit», raconte un autre. «Je me réveille plus reposé, avec bien plus d'énergie qu'habituellement, et je sommeille moins durant la journée», ajoute un troisième. Chez certains, le résultat est plus certain: «Je dois faire partie des gens chez qui ça n'a pas d'effet. Je n'ai constaté aucune différence, et j'ai trouvé les lunettes peu agréables à porter!»

Alors, faut-il acquiescer à une paire de GoodNight? Notre test suggère qu'elles devraient aider les personnes pour qui l'excitation lumineuse est la source principale de troubles du sommeil, en réduisant le nombre de réveils nocturnes et en garantissant un sommeil plus réparateur. Chez ceux qui souffrent d'autres causes d'endormissement, en revanche, telles que le stress, l'effet de ces lunettes sera sans doute plus limité. Reste à voir si leur prix - 89 francs - convaincra la plupart des indécis. ■

Les éleveurs s'arment contre le virus

GRIPPE AVIAIRE La volaille domestique ne peut plus picorer à l'air libre afin d'éviter tout contact avec des oiseaux sauvages porteurs du virus H5N8. A Fribourg, un éleveur a préféré conduire ses oies à l'abattoir

MAGALIE GOUZAZ, BERNE
@magaliegouzaz

Éleveur à Courlevon, dans le canton de Fribourg, Christoph Maeder a pris une décision douloureuse. Ce mercredi matin, il a amené toutes ses oies de prairie à l'abattoir. Elles resteront congelées jusqu'aux fêtes de fin d'année. Ce sont les mesures de prévention contre la grippe aviaire qui l'ont conduit à se séparer de ses quelques 50 oies.

Les oies se nourrissent essentiellement d'herbe fraîche, de feuilles d'arbres. Elles aiment se baigner et ont besoin de place. Christophe Maeder n'a pas voulu les priver de cet espace de liberté au grand air pour les enfermer dans une écurie et les nourrir de foin. Car l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) est clair: pour empêcher tout contact entre des oiseaux sauvages et des volailles domestiques, l'alimentation et l'abreuvement de ces dernières doivent être effectués dans un endroit inaccessible pour les oiseaux sauvages, doté d'un toit imperméable et de parois latérales fermées. Si ces restrictions ne peuvent être appliquées, les animaux doivent être placés dans des locaux fermés.

Herbivores, les oies n'aiment pas les restrictions. «Et elles ne veulent pas rester à l'intérieur», explique Christoph Maeder. Elles s'agglutinent, se mettent à combattre, se blessent. Chaque jour, il faut changer la paille et cette simple présence humaine les dérange. Elles sont stressées si bien qu'au final, elles perdent du poids au lieu d'en prendre. Comme éleveurs, nous n'avons rien à gagner. De plus, nos bêtes sont malheureuses.» Le Fribourgeois souligne un autre désagrément: le bruit. Les oies savent se faire entendre lorsqu'elles sont mécontentes. Le simple passage de l'heure d'été à l'heure d'hiver

a donné lieu à un véritable concert symphonique matinal.

Nouveau cas à Bienne

Christoph Maeder habite près du lac de Morat. Le risque est grand que des oiseaux sauvages porteurs du virus y transitent. D'ailleurs, c'est toujours près d'un point d'eau que des oiseaux morts de la grippe aviaire ont été découverts. D'abord près du lac de Constance, puis du lac Léman et du lac de Neuchâtel. Mercredi, le canton de Berne dénombrait également quatre oiseaux morts (deux mouettes et deux fuligules morillons) sur les rives du lac de Bienne.

De plus, le virus H5N8 s'avère très contagieux. Il ne présente aucun danger pour l'homme mais se transmet très facilement d'un oiseau à l'autre. Et si une volaille domestique est atteinte, tout l'élevage doit être abattu.

L'élevage d'oies de prairie est encore un marché de niche en Suisse. 20000 exploitations avicoles sont recensées et 98% abritent des poules ou des poulets. Président de GalloSuisse, l'association des producteurs d'œufs suisses, Jean Ullmann assure que les mesures de prévention ne devraient pas poser trop de problèmes aux professionnels de la branche. «La réglementation pour la détention de poules est sévère en Suisse. Nous sommes équipés, avec des jardins d'hiver ou des aires protégées. Les poules ont déjà l'habitude d'y rester par mauvais temps», explique-t-il.

À l'OSAV, Fabien Loup confirme que les désagréments concernent surtout les détenteurs privés moins bien dotés et les éleveurs d'oies, canards, paons, dindes, pintades, soit autant d'espèces qui ont besoin de davantage d'espace. «Nous devons sérieusement y réfléchir et trouver des solutions. Nous n'en sommes pas encore au stade du confinement strict. Mais si cette mesure est décrétée et qu'elle dure, il faut s'assurer que la volaille soit aussi à l'aise à l'intérieur. Qu'elle ait suffisamment de confort et d'espace. Ce n'est pas le cas aujourd'hui», indique le vétérinaire, responsable du domaine de la protection des animaux à l'OSAV. ■

PUBLICITÉ

Långwîj mätters

Wir setzen Akzente in der Sprochübersetzung.
Nous mettons l'accent sur les traductions de qualité.

Zürich: T 044 455 33 44 · info@interserv.ch
Zürich · Lausanne

Lausanne: T 021 313 44 44 · info@interserv.ch
INTERSERV

MÉTÉO

ÉPHÉMÉRIDE
Jeudi 17 novembre 2016

lever: 07h39
coucher: 17h01
2 minutes de soleil en moins

lever: 20h11
coucher: 10h33
lune décroissante
taux de remplissage: 89%

Situation générale aujourd'hui à 13h

CE JEUDI, C'EST SURTOUT le long du Jura que la nébulosité restera très persistante, et quelques pluies pourront tomber dans le nord. Dans les autres régions, le temps restera sec et le soleil fera de belles apparitions; il finira même par s'imposer en

Valais et dans les Préalpes. Les températures maximales avoisineront les 12° et le vent de sud-ouest se renforcera en soirée. Le reste de la semaine se caractérisera par un temps très perturbé, souvent venteux, et généralement doux.

PRÉVISIONS À CINQ JOURS

	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
	80%	60%	50%	50%	40%
Bassin lémanique, Plateau romand et Jura	8° 13°	4° 8°	3° 11°	3° 8°	3° 8°
Alpes vaudoises et valaisannes (500 m)	3° 10°	3° 9°	1° 11°	2° 13°	2° 13°
Suisse centrale et orientale	3° 10°	3° 9°	1° 11°	2° 13°	2° 13°
Sud des Alpes	3° 10°	3° 9°	1° 11°	2° 13°	2° 13°

Prévisions en Suisse pour le matin et l'après-midi. Les températures indiquées sont les valeurs minimales (en bleu) et maximales (en rouge)

MétéoSuisse tél. 0900 162 666 en ligne avec nos météorologues, 24 heures sur 24 (fr. 2.90 la minute)

www.MeteoSuisse.ch