

<b>Zeitschrift:</b>	Revue suisse : la revue des Suisses de l'étranger
<b>Herausgeber:</b>	Organisation des Suisses de l'étranger
<b>Band:</b>	43 (2016)
<b>Heft:</b>	5
 <b>Artikel:</b>	En profondeur : quand l'éclairage artificiel favorise la société 24h/24
<b>Autor:</b>	Lettau, Marc / Reichenbach, Alexander
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-911784">https://doi.org/10.5169/seals-911784</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Quand l'éclairage artificiel favorise la société 24h/24

Nous profitons de moins en moins de la lumière du jour et nous nous exposons toujours plus à la lumière artificielle. Ce processus modifie notre biologie, explique Alexander Reichenbach, spécialiste de la lumière à l'Office fédéral de l'environnement.

**«Revue Suisse»: Monsieur Reichenbach, la lumière en soi est quelque chose de pur. Comment peut-on parler de pollution lumineuse?**

Alexander Reichenbach: La lumière, c'est bien plus que de la lumière. Elle change fortement tout au long de la journée. Son intensité et sa composition spectrale évoluent. Lorsqu'une lumière inappropriée brille au mauvais moment, on peut parler de pollution lumineuse.

## À quel moment la lumière pollue-t-elle?

Lorsque la lumière s'impose au-delà de sa fonction première, en termes d'espace, d'heure ou d'intensité. Comparativement à d'autres facteurs influençant l'environnement, la pollution lumineuse n'est



pas un thème majeur. Il est vrai que d'un point de vue scientifique, nous commençons à peine à découvrir ses conséquences, l'éclairage électrique étant apparu il y a seulement un siècle. Par ailleurs, le tournant technologique pourrait avoir des répercussions dont nous ignorons encore tout aujourd'hui.

## Pouvez-vous être plus clair?

On constate d'ores et déjà la forte influence de la lumière artificielle sur les êtres humains. Elle joue de façon majeure sur la tendance favorisant une société 24h/24. En outre, les nouveaux types de lumière ont une composition différente, intégrant une proportion de bleu plus importante. La proportion de bleu dans un spectre de lumière a une forte incidence biologique. Étant de moins en moins

exposés à la lumière naturelle dans la journée, nous subissons l'influence croissante de la lumière artificielle.

## Quels sont les risques d'une exposition trop longue à une proportion importante de bleu?

Nous devons craindre un recul de la phase de sommeil. La production de la mélatonine, hormone qui nous prépare au sommeil, est retardée du fait de la forte proportion de bleu.

## Les êtres humains recherchent la clarté et non l'obscurité. Comment les faire évoluer vers davantage de nuit et d'obscurité?

La plupart des personnes interpellées sur la question réagissent avec bonne volonté. Les urbanistes sont souvent prêts à prendre des dispositions pour lutter contre la pollution lumineuse. Bien sûr, ils sont également sensibles à la question du gaspillage d'énergie et des coûts inutiles.

## Le balcon des voisins est éclairé la nuit par de petites lampes solaires qui changent de couleur. Cela apporte de la gaieté, non?

Il existe un arrêté du tribunal fédéral précisément au sujet de ces illuminations ornementales. Le tribunal a décidé d'éteindre à 22 h l'éclairage décoratif. En effet, les sources lumineuses petites et diffuses contribuent également à la pollution lumineuse et peuvent avoir des effets négatifs sur la flore et la faune. D'une façon générale, nous devons aujourd'hui utiliser la lumière avec discernement.

## Regardons le ver luisant: il se moque totalement du fait que les nuits soient obscures. La pollution lumineuse ne l'affecte donc pas?

Non, c'est faux. La luciole prouve au contraire en quoi les nuits noires sont importantes. Si elles étaient noires précisément, nous pourrions voir à nouveau les merveilles de la nature comme la lueur des vers luisants. Aujourd'hui, les nuits sont souvent trop claires. Très peu de personnes ont déjà assisté au spectacle d'une nuit éclairée de lucioles.

INTERVIEW: MARC LETTAU

neuse.» Ceux qui souhaitent préserver les nuits obscures souhaitent également préserver leur santé.

Il y a au moins un public qui comprend parfaitement le combat de Nicole Dahinden. Les astronomes ont découvert il y a longtemps déjà les conséquences désastreuses de la pollution lumineuse. Il viennent régulièrement dans la région de Gantrisch. Cet îlot d'obscurité dans l'océan lumi-

neux de la nuit est devenu célèbre en Europe. Les astronomes amateurs organisent ici tous les étés des soirées sous les étoiles pour scruter ensemble l'infinité de l'univers. Les organisateurs prennent ces manifestations très au sérieux. Pour déplacer son véhicule la nuit, on doit utiliser le frein à main et en aucun cas la pédale de frein, car la lumière rouge des feux stop pourrait perturber l'obscurité.

Parc naturel de Gantrisch: [www.gantrisch.ch](http://www.gantrisch.ch)

Astrovillage suisse à Lü (GR): [www.alpineastrovillage.net](http://www.alpineastrovillage.net)

International Dark Sky Association IDA: [darksky.org](http://darksky.org)

MARC LETTAU EST RÉDACTEUR  
À LA «REVUE SUISSE»