

# LES NOTIONS ABORDÉES DANS CET OUTIL SONT :

- **L'environnement nocturne** : qu'est-ce qu'un environnement nocturne ? Existe-t-il un ou plusieurs environnements nocturnes ? Quels éléments constituent les environnements nocturnes de La Réunion ?
- **Les impacts de l'éclairage artificiel sur l'Homme et la nature** : quelle est la différence entre éclairage naturel et éclairage artificiel ? Quels sont les effets de l'éclairage artificiel sur nos environnements nocturnes (pour nous les êtres humains, pour la faune, la flore) ?
- **Mieux éclairer pour améliorer notre cadre de vie** : pourquoi l'Homme éclaire la nuit ? Quels sont nos besoins réels en éclairage artificiel ? Quelles solutions existent pour adapter l'éclairage aux besoins des êtres humains et préserver nos environnements nocturnes ?

## L'ENVIRONNEMENT NOCTURNE, C'EST QUOI ?

Un environnement nocturne est un territoire qui présente un paysage nocturne spécifique, marqué par des dynamiques nocturnes propres entre les êtres humains, la faune et la flore.

À l'île de La Réunion, il existe plusieurs environnements nocturnes. En effet, on ne vit pas de la même manière la nuit à St-Philippe ou à la Rivière des Galets. De plus, la faune et la flore présentes sur ces 2 territoires ne sont pas les mêmes. Les êtres humains, la faune et la flore de ces 2 territoires n'ont donc pas les mêmes besoins.

## LES EFFETS DE L'ÉCLAIRAGE ARTIFICIEL

Il y a 3,5 milliards d'années apparaissait la vie sur Terre. Depuis, la vie est modulée par les alternances du jour et de la nuit. Notre volonté de prolonger le jour durant la nuit grâce à l'éclairage artificiel vient alors perturber les modes de fonctionnement millénaires des êtres humains, de la faune et de la flore.



### Êtres humains

La longueur d'onde bleue perturbe le cerveau et par conséquent, les productions d'hormones comme par exemple : la mélatonine (qui régule le sommeil), la leptine (qui régule la sensation de satiété), l'insuline (qui régule le taux de glucose dans le sang), etc. Aussi, la surexposition directe à l'éclairage artificiel peut contribuer à la déformation de la cornée chez les plus jeunes. L'apparition de troubles physiques et de problèmes de santé chez l'Homme peut donc être liée à l'éclairage artificiel.

### Flore

À des degrés divers, la longueur d'onde bleue a des effets sur le cycle de vie des végétaux : germination, floraison, formation de réserves, étiolements...

### Faune

À des degrés divers, la longueur d'onde bleue a des effets sur la migration, l'alimentation et la reproduction de la faune. Il perturbe la reproduction des tortues, la migration des pétrels, modifie les rapports proies-prédateurs des insectes et chauve-souris...

## Paysages nocturnes

La diffusion de la lumière artificielle dans l'atmosphère crée un dôme qui limite nos possibilités d'observation des paysages nocturnes. En fonction du calibrage de l'éclairage artificiel, la perception des montagnes dans la nuit noire est modifiée ; l'observation du ciel étoilé peut être rendue difficile...

## Confort visuel

Lorsqu'il est calibré en fonction de nos besoins, l'éclairage artificiel est un confort pour nos activités nocturnes (déplacements, loisirs, etc). Sinon, le sur-éclairage et la mauvaise orientation de l'éclairage artificiel posent des problèmes d'éblouissement pour les individus.

À savoir que la sensibilité des personnes âgées et malvoyantes est beaucoup plus forte par rapport à la lumière.

Finalement, l'éclairage artificiel impacte la **qualité de nos environnements nocturnes**.

*Pour en savoir plus, merci de consulter le diaporama de référence sur les environnements nocturnes.*

## LES PISTES POUR MIEUX ÉCLAIRER

Questionner les habitants sur leurs besoins en éclairage dans leur quartier :

- Pourquoi avez-vous besoin d'un éclairage la nuit ? (Courir, se déplacer, etc.)
- Où en avez-vous besoin et quand ? (Toute la nuit, de quelle heure à quelle heure)

Éclairer en fonction des besoins et des technologies existantes : par exemple, la Led permet de moduler l'éclairage public ; une température de couleur < 2000K permet de limiter l'impact de l'éclairage artificiel sur nos environnements nocturnes.