

l'obscurité. Cependant les processus biologiques induit par le rythme circadien (l'alternance du jour et de la nuit) n'ont pas eu le temps de s'adapter à cette innovation technologique. Pour les êtres vivants, c'est un dérèglement profond et souvent mortel. La croissance des plantes est altérée, les oiseaux migrateurs ne peuvent plus suivre les routes des étoiles et les insectes subissent leur deuxième cause de mortalité après les insecticides. Pour nous, c'est le manque de sommeil et l'impact des ondes lumineuses, (surtout le spectre bleu émis par les lumières blanches) qui sont les plus néfastes. Cette dangerosité est dans le [rapport](#) au Sénat de l'Académie Nationale de Médecine, qui a demandé de classer la pollution lumineuse en tant que perturbateur endocrinien

Des actions à notre portée :

Cependant une lueur d'espoir existe (si vous me passez l'expression !), car cette pollution bien qu'elle soit omniprésente, est une pollution REVERSIBLE. En effet nous pouvons avoir un impact à notre échelle. C'est une série d'actions très simple, à la portée d'un enfant : appuyer sur l'interrupteur, éteindre la lumière et lever les yeux vers la voie lactée qui s'étend au-dessus de nous.

En adoptant de bonnes pratiques pour réduire l'usage de la lumière nous parviendrons à préserver

- Limiter les éclairages lorsque nous sommes absents (lampe solaire automatique...)
- Eteindre les lumières et enseignes des commerces après cessation de l'activité
- Réfléchir sur l'utilité des points lumineux, penser aux éclairages passifs et réfléchissants
- Orienter les faisceaux lumineux pour éviter une dispersion de la lumière
- Adapter la temporalité de l'éclairage aux activités des espèces nocturnes qui sont surtout actives en début de nuit
- Privilégier des LEDS à spectre unique jaune/orangé
- Organiser des événements de sensibilisation comme le Jour de la Nuit ou la Nuit de la Chouette

Le travail de l'association de la Plaine

Afin d'aider les collectivités l'Association réalise actuellement une cartographie de la Trame Noire, c'est-à-dire une cartographie de la pollution lumineuse émise par l'éclairage, croisée avec les données écologiques de déplacement des espèces nocturnes. Cette étude doit permettre d'aider les acteurs du territoire à prendre conscience de l'impact de cette pollution et de mieux préserver la biodiversité nocturne.

Vers un brillant avenir ?

Il existe un label qui valorise les progrès en faveur de la préservation de l'environnement nocturne sous le nom de [Territoire de Villes et](#)