

Votre prochaine éco-solution
Lutter contre la pollution lumineuse

MIEUX COMPRENDRE

Depuis quelques décennies, nos nuits ne sont plus vraiment noires. L'éclairage artificiel s'est imposé comme un symbole de progrès, de sécurité, voire de confort. L'intensité de l'éclairage public a même doublé en 20 ans (Source ANPCEN - Association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturnes). Pourtant, cette lumière omniprésente a un revers : **la pollution lumineuse**. En plus de gaspiller de l'énergie, elle perturbe les écosystèmes nocturnes, brouille les repères des animaux et

altère notre santé. Elle empêche également les astronomes d'observer le ciel : 60 % des Européens ne voient plus la voie lactée (Source Falchi *et al.* 2016).

L'enjeu est double : éteindre quand ce n'est pas utile et réduire et adapter l'éclairage selon l'usage recherché. Une lumière sobre, correspondant à nos besoins réels et respectueuse de l'environnement, devient alors un levier d'action simple et puissant pour préserver la biodiversité, améliorer la santé humaine... et faire des économies d'énergie.

Passer à l'action !

Réduire la pollution lumineuse peut être rapide, techniquement simple et efficace. Éteindre n'est pas un retour à l'âge des cavernes. L'important est de s'interroger sur la qualité et la quantité de l'éclairage, en intégrant les enjeux sanitaires, énergétiques, écologiques et climatiques.

La réglementation française est la plus complète au niveau européen sur ce sujet. Il faut appliquer l'arrêté du 27 décembre 2018, relatif à la prévention, à la réduction et à la limitation des nuisances lumineuses, qui concerne l'éclairage public mais aussi l'éclairage privatif.

ÉCLAIRER JUSTE

Ce que dit la réglementation :

- ✿ **Éteindre les éclairages intérieurs et extérieurs des bureaux et des bâtiments non résidentiels** au plus tard une heure après la fin de l'activité et les allumer au plus tôt à 7 heures du matin ou une heure avant le début de l'activité si celle-ci commence plus tôt.
- ✿ **Éteindre les enseignes lumineuses** entre 1 heure et 6 heures du matin et limiter leur taille en privilégiant une couleur unie sur fond noir.
- ✿ **Éclairer les voies d'accessibilité** et les parkings des ERP et IOP (Établissements Recevant du Public et Installations Ouvertes au Public) avec du mobilier permettant un éclairage moyen de 20 lux.

- ✿ Supprimer l'ensemble des luminaires type « boule » interdits depuis le 1^{er} janvier 2025.

- ✿ Baisser la puissance d'éclairage des façades et toujours éclairer vers le bas.

PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

Selon l'Office français de la biodiversité (OFB), **40 % des vertébrés et 60 % des invertébrés sont tout ou partie nocturnes et la pollution lumineuse perturbe leur comportement**. Les papillons de nuit, 15 fois plus nombreux que les papillons diurnes, sont attirés par une lumière et peuvent mourir d'épuisement. Les crapauds en migration, eux, vont être incapables de traverser une route éclairée. Les chauve-souris, en fuyant la lumière, vont s'écarter de leurs couloirs habituels de chasse. D'autres, comme la fauvette des jardins, ne peuvent plus se repérer grâce aux étoiles à cause du halo lumineux généré par le surplus d'éclairage.

Quelques pistes pour préserver la faune et la flore :

- ✿ **Développer des couloirs de circulation comme des haies ou des bandes boisées**. Cet ensemble connecté de réservoirs de biodiversité est appelé « **Trame noire** » (Voir rubrique *En savoir plus*).
- ✿ Installer des **passages à faune** sur les voies et voiries (tunnels, ponts végétalisés).
- ✿ Ne pas éclairer les bâtiments anciens (gîtes dans des moulins, granges...) où **différentes espèces (chouettes, chauve-souris...) peuvent nicher**.

✿ Créer des « zones tampons sans éclairage » autour des haies, des zones humides et des arbres pour préserver les habitats naturels.

✿ **Les plantes ont aussi besoin de dormir** : en prolongeant artificiellement la durée du jour, on dérègle la période de floraison et de fructification, en induisant un déphasage entre l'apparition des fleurs et celle des insectes pollinisateurs. Les graines ont également besoin d'une période d'obscurité pour germer.

✿ Pour les éclairages extérieurs, utiliser des lampes dirigées vers le bas ayant une température de couleur inférieure à 2400K. Exprimée en degré Kelvin (K), celle-ci indique la « chaleur » de la lampe. Les teintes neutres et froides (supérieures à 3000K) ont un impact sur les insectes et les oiseaux nocturnes (Source ANSES). Éviter pour les mêmes raisons les lampes à vapeur de mercure (ballons fluorescents).

SENSIBILISER ET IMPLIQUER LES CLIENTS

✿ Sensibiliser les clients à la notion de sobriété lumineuse, aux gestes et comportements à adopter. Les informer sur la faune locale nocturne (insectes, chauves-souris, chouettes...) et les impacts de la lumière sur leur cycle de vie. Pour faciliter l'adoption de ces conseils, donner l'exemple

et afficher un message dans les chambres ou à l'accueil : « Ici, la nuit est précieuse. Nous limitons l'éclairage pour préserver la faune, les étoiles, et votre sommeil. »

✿ Valoriser l'obscurité comme un atout pour vivre une expérience de calme, d'authenticité, de reconnexion à la nature, dans le respect du monde de la nuit.

✿ Proposer une soirée « sans lumière » : observation des étoiles, contes autour du feu. Participer à l'événement national « *Le jour de la nuit* : rallumons les étoiles » et devenir « Veilleur de nuit » (voir rubrique *En savoir plus*).



POINT D'ATTENTION

Les lumens remplacent désormais les watts et indiquent la quantité de lumière émise par une lampe (puissance lumineuse), et les lux indiquent la même quantité de lumière reçue par unité de surface (éclairage). Un lux équivaut ainsi à un lumen par mètre carré. **Dans les habitations** l'éclairage ne doit pas dépasser 10 lux.



TRUCS ET ASTUCES

✿ **Peindre** les murs extérieurs, les bords de chemin ou clôtures avec des **couleurs claires réfléchissantes**, limitant ainsi les besoins en éclairage.

✿ Utiliser du béton ou de la **Pierre concassée pâle et réfléchissante** plutôt que de l'asphalte. L'éclairage de la lune, d'une lampe frontale ou d'une lampe de poche devient alors suffisant pour se déplacer la nuit.

✿ Utiliser des **réflecteurs** (autocollants, bandes, peinture, etc.) pour identifier un obstacle ou un panneau.

✿ Recourir à des **pastilles phosphorescentes** pour marquer la voie à suivre ou les limites d'un espace. Il existe aussi des revêtements de sols spécialisés qui utilisent la phosphorescence.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La lumière, surtout la **lumière bleue** (LED, écrans, éclairage froid), perturbe notre horloge biologique naturelle, notamment en altérant la **sécrétion de mélatonine**, l'hormone du sommeil. En privilégiant une lumière chaude et en réduisant voire en éliminant les éclairages dirigés vers les chambres, vous réduisez les difficultés d'endormissement et favorisez un sommeil réparateur. Des études ont également établi des liens entre une exposition nocturne prolongée et l'augmentation du risque d'anxiété, la perturbation de la digestion et même de la régénération de nos cellules. Dormir dans l'obscurité, c'est donc aussi prendre soin de soi !

En savoir plus

- ✿ [Kit pédagogique grand public pour sensibiliser à la pollution lumineuse.](#)
- ✿ [Guide de recommandations techniques pour l'éclairage public et privé.](#)
- ✿ [Association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturnes \(ANPCEN\).](#)
- ✿ [Office français de la biodiversité \(OFB\) et trame noire.](#)

- ✿ Participer à l'événement [Le Jour de la Nuit : rallumons les étoiles !](#)
- ✿ Rejoindre le [collectif des « Veilleurs de Nuit »](#).
- ✿ Exposition *Songe d'une nuit étoilée* disponible pour les structures du territoire, auprès du Parc naturel régional du Luberon : dominique.denais@parcduluberon.fr et du Parc naturel régional du Verdon : dimburgia@parcduverdon.fr