Entre
Loire & Aubance
Ville de
MÛRS-ÉRIGNÉ
Une ville
4 étoiles
Mûrs-Érigné

Une ville qui préserve la nuit

COMMUNE LABELLISÉE PROTECTION
Ville Etoilée
DU CIEL ET DE L'ENVIRONNEMENT NOCTURNES

En 2011, Mûrs-Érigné a décidé de participer au concours “Ville étoilée”, en menant une politique en faveur d’une maîtrise des éclairages extérieurs sur son territoire.
Un an après avoir reçu sa première étoile, la Ville en reçoit 3 de plus en 2013. Par ses nombreux efforts pour le respect de la nuit, Mûrs-Érigné veille ainsi à la santé de ces concitoyens et réduit ses émissions de gaz à effet de serre liées à l’éclairage public tout en laissant entrevoir plus d’étoiles.

Quels sont les impacts de la pollution lumineuse ?

L’éclairage artificiel extérieur, qu’il soit public ou privé, a été créé initialement pour éclairer les routes et les trottoirs, pas l’intérieur de nos habitations, de nos jardins, ni les façades des maisons. L’Homme veut transformer la nuit en un jour artificiel où la contemplation du ciel et des étoiles n’a plus la place qu’elle mérite.

Les lumières artificielles ont aussi des conséquences sur les animaux et les végétaux. Il existe des animaux diurnes et des animaux nocturnes avec un comportement différent selon l’éclairage de leur milieu de vie.
La lumière peut être considérée comme une horloge naturelle dont dépendent de nombreux processus vitaux. Cependant, avec les lampadaires, mais aussi les enseignes publicitaires, ainsi que les lumières des vitrines, bureaux ou des parkings, plusieurs espèces animales se retrouvent menacées comme les chauve-souris ou les papillons de nuit.

Quelques explications

L'Homme est une espèce diurne (vivant le jour) et la peur instinctive du noir a fait que de nombreux lampadaires ont vu le jour. Ces équipements permettent d'assurer la sécurité d'une population mais peuvent être également néfastes à leur santé et à leur environnement si ces éclairages sont mal choisis.

Une question de lumière ?

Un éclairage public non maîtrisé fait entrer une lumière intrusive dans nos habitations. Cette lumière éclaire au-delà de ce qui est nécessaire et nous oblige à occulter nos fenêtres pour avoir un peu de noirceur et s'endormir. Elle peut aussi perturber notre repos sans que l'on s'en rend compte. L'Homme a besoin de sommeil pour se regénérer et reposer ses cellules, mais si le corps est soumis à la lumière artificielle pendant la nuit, cette reconstitution n'est pas totale. Cela peut provoquer stress, fatigue et troubles du sommeil.

C'est pourquoi, la lumière du jour et l'obscurité de la nuit sont importantes pour que nous soyons en forme. Si une lumière adéquate est nécessaire pendant la journée, être dans le noir la nuit est tout aussi nécessaire.

Le saviez-vous ?

1. La mélatonine est une hormone qui est produite pendant notre sommeil. Elle sert à réguler les rythmes circadiens (jour-nuit).

2. Cette hormone fût découverte en 1958 par Aaron B.Lerner (Yale University, USA).

3. Chez les humains, la sécrétion de cette hormone commence à la tombée de la nuit, atteint son pic entre une et deux heures du matin et s'arrête au lever du jour.

4. La lumière artificielle peut perturber notre sommeil et faire baisser la production de la mélatonine. Une petite baisse pendant plusieurs années peut être dangereuse pour la santé.

5. Une étude a montré que plus on laisse de la lumière dans une chambre d'enfant plus on constate une augmentation des risques de myopie.

6. Des études ont montré que l'exposition la nuit à la lumière artificielle pourrait à long terme provoquer un cancer de la prostate chez les hommes et un cancer du sein chez la femme.

7. Faire dormir les enfants dans le noir complet favorise leur croissance et participe à leur santé.

8. Les résultats scolaires sont meilleurs quand les leçons sont révisées sous une lumière naturelle.