



Groupe de Réflexion et d'Évaluation  
de l'Environnement des Nouveau-nés

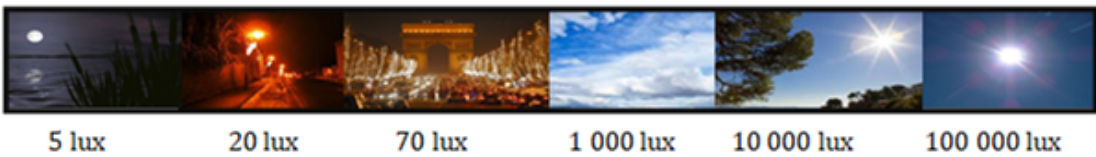
# QUELLE EST LA LUMIÈRE IDÉALE POUR LES NOUVEAU- NÉS HOSPITALISÉS ?

L'environnement lumineux de l'hôpital peut affecter le développement neuro sensoriel du nouveau-né mais également son bien-être et celui des parents et des soignants .

Quelles sont les connaissances scientifiques sur ce sujet, et quelles recommandations en découlent pour protéger les bébés ?

## QUESTIONS/RÉPONSES

Argumentaire scientifique rédigé par Claire Zores-Koenig , Pierre Kuhn et Laurence Caeymaex après analyse de 31 articles et une méta analyse publiés jusqu'en 2018. Relecture et validation en 2019 par le GREEN/SFN.



### Quel est l'environnement lumineux adapté aux nouveau-nés hospitalisés?

**In utero** la luminosité à laquelle est exposé le fœtus peut aller jusqu'à **50 lux**.

Dans un service de **néonatalogie** cette luminosité peut être en moyenne, de **400 à plus de 1000 lux**, variant en fonction du type de service (réanimation ou soins intensifs), de l'architecture des chambres, des soins apportés au bébé (la photothérapie = 3000 lux), ou de la protection disponible (cache couveuse par exemple).

Des **lumières fortes** (> 1000 lux) peuvent altérer le bien être physiologique (saturation en oxygène, fréquence cardiaque ou respiratoire) des bébés prématurés surtout si elles surviennent brutalement. Des **variations** plus modérées (50 lux) peuvent engendrer des ruptures de sommeil.

### Une alternance jour/nuit de la luminosité ambiante est-elle bénéfique ?

Le rythme circadien (organisation des cycles veille /sommeil sur 24H) apparaîtraient entre **32 et 34 SA**. Plusieurs études montrent l'intérêt pour le bien être des bébés (croissance, compétences d'alimentation, temps d'hospitalisation) **d'éviter une exposition permanente ou une privation** lumineuse et de **proposer une cyclisation** de la lumière en néonatalogie (12h de jour/12H de nuit). Le **moment adapté** pour mettre en place cette cyclisation n'est cependant pas défini (variant selon les études de 32 SA d'âge corrigé ou 10 jours avant la sortie de néonatalogie). retourner la phrase

### Quel est l'environnement lumineux adapté au bien-être des parents, des soignants et à la sécurité des soins ?

Des **niveaux lumineux plus importants** (200 à 500 lux) avec **accès à la lumière naturelle** sont préconisés pour les soignants et les parents. Une intensité plus forte (800 lux) et une lumière focalisée peuvent être nécessaires lors de **soins techniques**.

## RECOMMANDATIONS

1. **Eviter les lumières intenses** (> 1000 lux) et **continues** chez les bébés, quel que soient leur terme ou leur âge post natal
2. Privilégier **la lumière naturelle**
3. **Eviter les changements brusques** de luminosité
4. **Protéger de manière individuelle** et selon leur comportement les bébés les plus fragiles (<32SA) de la lumière.
5. Cycliser **la luminosité ambiante** est recommandée avant la fin de l'hospitalisation.
6. L'utilisation d'une **lumière focalisée** tout en **protégeant les yeux** du bébé est recommandée lors de la réalisation de **gestes techniques**.
7. Une luminosité plus élevée au poste central de soin pour les soignants et un accès à la lumière naturelle sont recommandés pour parents et soignants.

## ALLER + LOIN

La vision est le **sens le plus immature à la naissance** car il est le dernier à apparaître lors de la vie fœtale. L'environnement lumineux est donc plutôt à envisager en termes de **protection** que de stimulation.

Pour que la mise en pratique des recommandations soit efficace, il faudra réfléchir à une **stratégie globale et individuelle** prenant en compte les besoins du bébé, de sa famille et des soignants.



[Texte court](#)

[Texte long](#)