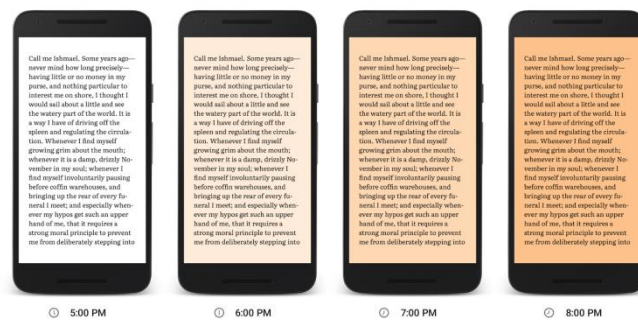


Google Play Books travaille à améliorer le sommeil des lecteurs

Voici quelques jours, Amazon reprenait l'une des grandes idées de Oyster, le service d'abonnement illimité, dont la fin avait été programmée [pour janvier 2016](#). Après plusieurs années de loyaux services, Oyster fermait ses portes et la plupart des salariés étaient rapatriés chez Google. Voici que l'heure de l'intégration de fonctionnalités a débuté.



Chez Amazon, l'outil se nomme Blue Shade, et, clairement, il s'agissait de reprendre une fonction déjà en vigueur sur Oyster. Un outil simple : une petite lumière pour les applications de lecture, qui permettait de lire de nuit, sans s'exploser les yeux, ni empêcher de s'endormir. Chez Amazon, on expliquait que les usagers avaient la possibilité de modifier le paramétrage, pour ajuster la luminosité à leur lecture.

En réalité, il s'agissait de modifier la fameuse lumière bleue qui émane des écrans, dont la mauvaise réputation n'est plus à faire. Cette partie de la lumière est la plus susceptible d'avoir des conséquences sur la santé, parce qu'elle représente la part la plus énergétique de la lumière.

Elle touche tout particulièrement le cristallin et la rétine, et peut être à l'origine de différents troubles de la vue. Son influence est cependant controversée au sein de la communauté médicale et scientifique.

Les scientifiques soulignent par ailleurs que l'abus d'écran – et par conséquent, de cette lumière bleue – peut nuire au sommeil. Des études ont démontré que les utilisateurs ayant fixé un écran mettraient plus de temps à s'endormir, du fait d'un taux de mélatonine inférieur aux normales. [L'hormone du sommeil](#) a rendu son verdict.

« Sur la base de ces résultats, les fabricants d'écrans pourraient utiliser notre modèle pour déterminer dans quelle mesure leurs produits sont susceptibles d'affecter la régulation du système circadien », analysaient d'autres chercheurs, travaillant sur ces mêmes questions.

D'ailleurs, entre l'encre électronique et les tablettes à écran LED, les scientifiques restent également divisés. L'Ophthalmic and Physiological Optics avait publié une étude en 2012,

montrant que la technologie E Ink a des effets insoupçonnés — ou plutôt, démontrant l'absence [d'avantages manifestes](#) de l'encre électronique sur le LCD. De fait, la fatigue visuelle serait même identique, pour l'un et l'autre type d'appareil.

"Tes yeux se voilent. Écoute les étoiles..."

Donc Amazon avait repris cette solution pour ses applications, intégrant Blue Shade à ses tablettes Fire. Et voici que Google, fort de l'intégration des équipes de Oyster, propage les bonnes ondes, et, moins de deux semaines après la transition énergétique qu'opérait Amazon, intègre ce même principe de filtrage.

Night Light est une solution pour adapter la luminosité, que l'on ajuste tout simplement dans ses paramètres, et qui modifie la couleur de l'écran selon les périodes de la journée. Lorsque l'option est activée, elle va filtrer la lumière bleue qui émane de l'écran, selon les périodes de la journée, et s'adapter automatiquement, à la quantité de lumière naturelle de son environnement.

La solution est proposée pour les applications iOS et Android de lecture. « *Nous espérons que Night Light vous aidera à entrer dans un sommeil paisible, une fois que vous aurez achevé votre chapitre de plus.* » (via [Official Android](#))

Il existe par ailleurs des filtres pour lunettes pour contrer les rayons bleus, ou encore le logiciel [f.lux](#), qui déploie exactement la même fonctionnalité que la veilleuse de Google.

<https://www.actualitte.com/article/lecture-numerique/google-play-books-travaille-a-ameliorer-le-sommeil-des-lecteurs/62593>