



LUTTER CONTRE LA POLLUTION LUMINEUSE : KIT SPÉCIAL ÉTUDIANT.E.S

*Comment organiser des
événements de sensibilisation
à la pollution lumineuse en
ligne ?*



Introduction

Le REFEDD et Agir Pour l'Environnement dévoilent leur kit pratique sur la pollution lumineuse !

L'idée est de sensibiliser les étudiant.e.s tout au long de l'année à la pollution lumineuse pour qu'ils prennent conscience que c'est **une cause majeure de la diminution massive de biodiversité**. Objectif ? Se préparer à une grande mobilisation lors du prochain **Jour de la Nuit, le 9 octobre 2021**, avec au programme : extinctions lumineuses et animations à foison !

C'est aussi l'occasion de montrer que les étudiant.e.s s'engagent pour les sujets qui leur tiennent à cœur.

Vous êtes une association étudiante, vous souhaitez vous préparer à la mobilisation du Jour de la Nuit et êtes à la recherche d'idées originales et audacieuses pour sensibiliser les étudiant.e.s à la pollution lumineuse en ligne durant les prochains mois ? Ce kit est fait pour vous !

Vous découvrirez pourquoi il est important de se préoccuper de la pollution lumineuse, de ses conséquences sur le climat, la biodiversité mais aussi sur notre santé. Vous y trouverez également des pistes d'actions pour sensibiliser toute l'année à la pollution lumineuse et ainsi préparer la mobilisation du Jour de la Nuit.



Sommaire

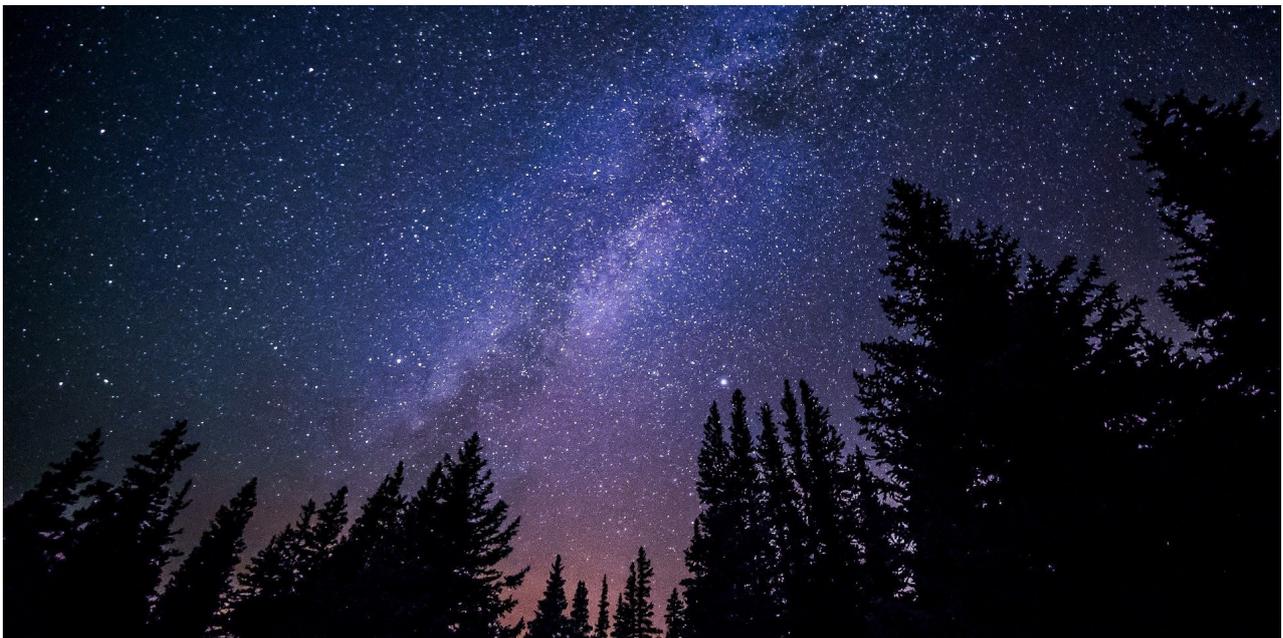
- ρ. 4 Le Jour de la Nuit : Un événement national emblématique de lutte contre la pollution lumineuse
-
- ρ. 5 Comprendre la pollution lumineuse : pourquoi se mobiliser ?
-
- ρ. 8 Mon association organise un événement en ligne : faites le plein d'idées lumineuses
-
- ρ. 11 L'aide du REFEDD et de Agir Pour l'Environnement : logistique et communication.
-
- ρ. 13 Quels outils pour un événement en ligne ?
-
- ρ. 15 Les techniques d'animation en ligne
-
- ρ. 17 La question du numérique responsable
-
- ρ. 18 Quelques références pour aller plus loin
-
- ρ. 18 Contacts



Le Jour de la Nuit : un événement national emblématique de lutte contre la pollution lumineuse

L'association Agir pour l'Environnement organise chaque année depuis 2009 le Jour de la Nuit, **un événement national ouvert à toutes et à tous**. Il se tient chaque année aux alentours du mois d'octobre. Grâce à des animations variées et des extinctions de lumières publiques et privées organisées localement dans toute la France, le Jour de la Nuit a trois objectifs :

- Fêter la Nuit noire, en voie de disparition, en la découvrant sous un nouveau "jour" : ses écosystèmes, sa biodiversité, ses paysages et son ciel étoilé ;
- Sensibiliser à la pollution lumineuse, montrer ses effets néfastes sur l'environnement et notre santé ;
- Rappeler aux acteurs publics et privés la réglementation en vigueur, les inciter à changer de pratiques en termes d'éclairage et à faire preuve de sobriété lumineuse.



En 2020, le REFEDD et Agir pour l'Environnement mobilisent les étudiant.e.s autour de la lutte contre la pollution lumineuse. L'idée ? Sensibiliser les étudiant.e.s tout au long de l'année et se préparer à la grande mobilisation du Jour de la Nuit, qui se tiendra le 09 octobre 2021 !



Comprendre la pollution lumineuse : pourquoi se mobiliser ?

La pollution lumineuse est un terme qui désigne les perturbations causées par un excès de lumières artificielles sur les écosystèmes et sur l'Homme.

Bien que documentés depuis de nombreuses années, les impacts de la pollution lumineuse sont encore largement méconnus de l'ensemble des citoyens. D'ailleurs, le terme pollution est plus facilement associé dans notre esprit aux produits chimiques dangereux, à la contamination des sols, de l'air et de notre alimentation. Plus rarement à la lumière, qui est considérée historiquement et sociologiquement comme un progrès, une notion positive. **Pourtant, elle devrait être mise sur le même plan que les autres pollutions, car ses impacts sont tout aussi inquiétants.**

Au même titre que les insecticides, l'excès de lumière a un rôle majeur dans la disparition actuelle des insectes. D'autres espèces sont aussi impactées : les chauve-souris, les mammifères terrestres, les oiseaux, les poissons, mais aussi les plantes, les coraux...

30% des vertébrés et plus de 60% des invertébrés sont des animaux nocturnes et donc subissent de plein fouet les illuminations de nuit !

Quelques exemples :

Les oiseaux sont désorientés lors de leurs migrations et de leurs déplacements. Des millions meurent chaque année en étant attirés par la lumière et en percutant les sources émettrices.

Les prairies soumises à la pollution lumineuse voient une baisse de 62% des visites de pollinisateurs par rapport à une prairie non éclairée selon une étude européenne. (1)

Selon une étude allemande, en été un milliard d'insectes seraient tués chaque nuit (mortalité directe en brûlant sur des réverbères par exemple). (2)

La pollution lumineuse perturbe les écosystèmes marins jusqu'à 200 mètres sous l'océan. (3)

1- <https://www.nature.com/articles/nature23288>

2- CGEDD, rapport "A la reconquête de la Nuit", page 87

3- Voir par exemple l'[article de Sciences et Avenir sur cette étude](#), ou directement l'[article de Communications biology](#) (en anglais)

Au-delà de son impact sur la biodiversité, la pollution lumineuse est aussi néfaste pour notre santé, notre développement et le climat. Elle est aussi responsable de grandes **inégalités socio-culturelles**.



1/3 de la population mondiale n'a plus accès à la Voie Lactée. Les citoyen.ne.s ne distinguent qu'une vingtaine d'étoiles, alors que l'on pourrait en observer des milliers sans pollution lumineuse.



La lumière intrusive (venant du dehors jusque dans nos intérieurs) et la lumière bleue (de nos écrans, autre forme de pollution lumineuse !) impactent notre sommeil. La perturbation de notre horloge biologique causée par la lumière bleue des LED le soir ou la nuit est avérée. (4) Conséquences possibles : risque accru de cancer, stress, obésité, dépression...



Selon l'Ademe, l'éclairage public français correspond à **41 % de la consommation d'électricité des communes** et émet chaque année 670 000 tonnes de CO₂. (5)

Aujourd'hui, **l'usage de la lumière est largement excessif et très peu adapté à un monde plus résilient**. Les points lumineux se sont multipliés. A cause de la pollution de l'air notamment, ils forment désormais un halo lumineux, c'est-à-dire une lumière diffuse, qui s'étend bien au-delà de la zone à éclairer. Ainsi, sont responsables de pollution lumineuse la nuit :

- L'éclairage d'une zone industrielle ou d'un centre commercial alors qu'il n'y a plus aucune activité ;
- Les vitrines des magasins qui restent allumées la nuit ;
- Les publicités numériques et lumineuses ;
- Des bureaux vides mais allumés ;
- Les lampadaires dont la lumière s'échappe plus vers le ciel que vers la rue (les "lampadaires boules") ou qui éclairent des rues sans passages la nuit.

Tout cet éclairage inutile et excessif en dit long sur notre mode de vie et de consommation : a-t-on vraiment besoin d'être inondés de publicités 24h sur 24 ? Qu'allons nous perdre si la Nuit noire et les étoiles venaient à disparaître, alors même que nous vivons dans un monde déjà désenchanté ? Quelle place pour la sobriété énergétique dans tout cela ?

4- AVIS et RAPPORT de l'Anses relatif aux effets sur la santé humaine et sur l'environnement (faune et flore) des systèmes des diodes électroluminescentes (LED), avril 2019

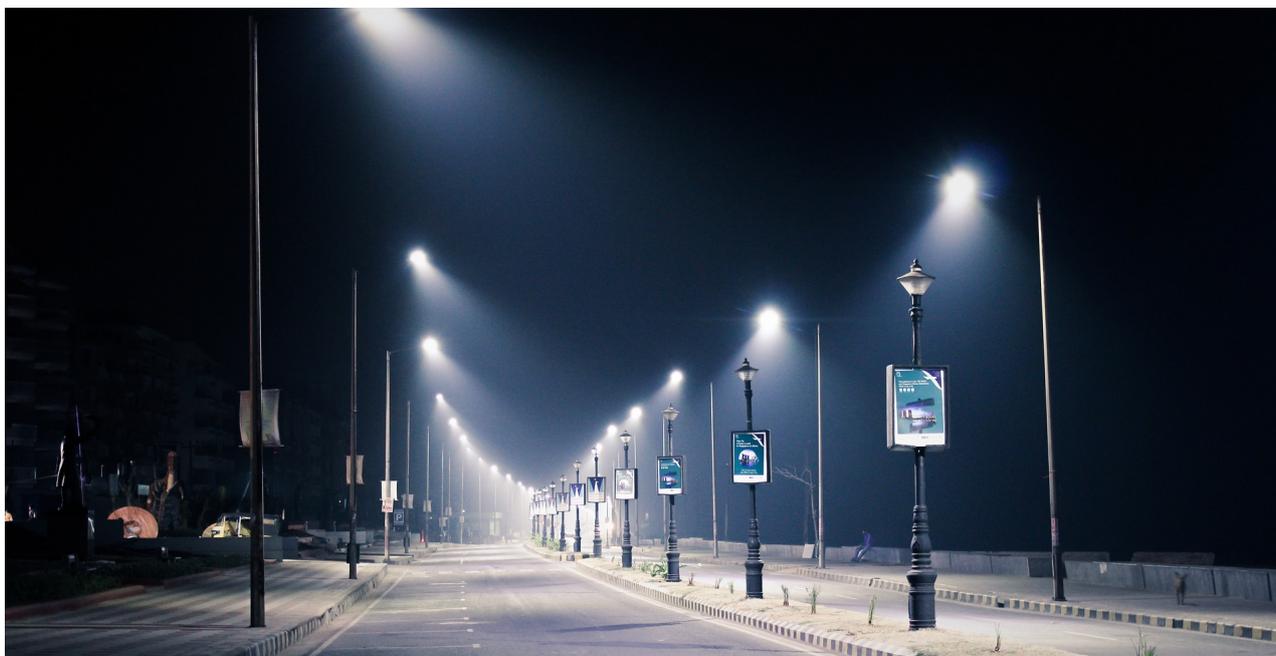
5- Voir la [page dédiée à la pollution lumineuse](#) du Ministère de la Transition écologique et solidaire

Ce qui est bon à savoir, c'est que nous pouvons très facilement agir : **il suffit d'éteindre les lumières inutiles** ! Nous pouvons aussi réduire leur intensité, et éviter la diffusion et la généralisation de la lumière bleue des leds.

En France, on comptabilise 11 millions de lampadaires, accompagnés de 3,5 millions d'enseignes lumineuses (enseignes de magasins par exemple).

La France est heureusement assez en avance dans la lutte contre la pollution lumineuse. Depuis le 27 décembre 2018, un arrêté (6) a instauré certaines règles concernant les horaires d'extinction des sources lumineuses, l'orientation des lampadaires, leur intensité... Mais ce n'est pas suffisant : **il faut maintenant faire appliquer ces règles**. En 2013, un arrêté (7) réglementait déjà l'éclairage des façades, des vitrines et des bureaux non occupés. Cela n'avait pas été correctement respecté, notamment par méconnaissance de la loi !

Au vu de tous ces défis, il est important de rester mobilisé.e.s pour défendre la Nuit et ses habitants : c'est pourquoi les associations étudiantes ont un rôle à jouer.



6- Arrêté du 27 décembre 2018 relatif à la prévention, à la réduction et à la limitation des nuisances lumineuses

7- Arrêté du 25 janvier 2013 relatif à l'éclairage nocturne des bâtiments non résidentiels afin de limiter les nuisances lumineuses et les consommations d'énergie



Mon association organise un événement en ligne : faites le plein d'idées lumineuses !

Malgré la période de pandémie actuelle, votre association peut continuer à fonctionner via les réseaux sociaux ou les plateformes de streaming, mettre en place des visios, des lives... Tout reste possible. Nous vous proposons donc des pistes pour sensibiliser à distance aux divers enjeux de la pollution lumineuse et à la beauté de la Nuit.

QUELQUES EXEMPLES D'ÉVÉNEMENTS ET DE THÉMATIQUES

Les possibilités sont vastes sur la thématique et les idées originales sont nombreuses ! Mais n'oubliez pas les classiques qui fonctionnent toujours (conférences, débats, tutos, ateliers, fiches conseils lecture / film / musique / podcasts / MOOCs sur le thème de la Nuit, etc). Par ailleurs, profitez-en pour valoriser les initiatives durables sur les campus au travers d'albums photo, articles, etc. Tous ces événements peuvent être proposés via des sites de visioconférences, des publications sur les réseaux sociaux, des articles, des vidéos ou autres supports qui vous paraissent pertinents pour valoriser votre ou vos actions.

AMBIANCE ASTRONOMIE ET OBSERVATION DES ÉTOILES

- Proposer des ateliers ou des tutos sur le ciel, les étoiles et l'astrologie
- Apprendre à reconnaître et repérer les constellations : pour s'aider, il existe des applications gratuites très pratiques qui indiquent l'emplacement des constellations, des planètes et même des satellites en fonction de l'orientation de notre smartphone !
- Organiser une petite séance d'initiation à l'astronomie pour débutants, voire même d'astrologie : comprendre les trous noirs, le fonctionnement du système solaire, les 12 maisons en astrologie...
- Contacter un observatoire pour comparer des ciels avec et sans lumière artificielle
S'immerger dans un milieu sans lumière artificielle avec une vidéo
- Organiser un dîner aux chandelles et partager la photo sur les réseaux sociaux
- Organiser l'exposition "Songe d'une nuit étoilée" de l'Association Française d'Astronomie

AMBIANCE BIODIVERSITÉ ET EXPLORATEUR

- Inviter un spécialiste de la biodiversité pour apprendre à reconnaître et sauver les espèces nocturnes (proposer aux étudiant.e.s de prendre en photos les insectes autour de chez eux)
- Apprendre à reconnaître les bruits nocturnes
- Donner des indications pour faire preuve de sobriété lumineuse dans son jardin
- Donner des conseils pour sauver les pollinisateurs et les insectes
- Créer des tutos pour fabriquer un abri à chauve souris...

AMBIANCE MILITANTE POUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTE

- Se renseigner sur la politique lumineuse et énergétique de sa commune et de son campus
- Préparer une pétition pour interpeller son campus et/ou sa commune afin de demander une politique de sobriété lumineuse et/ou une participation au prochain Jour de la Nuit, le 9 octobre 2021
- Diffuser des fiches avec les horaires d'éclairage légaux, afin que tout un chacun puisse savoir quand la loi n'est pas respectée.
- Créer un tuto sur les différentes manières de lutter contre la pollution lumineuse au sein de son campus...
- Proposer des actions pour limiter l'impact de la pollution lumineuse sur sa santé : défi soirée sans écrans par exemple
- Inciter à prendre conscience de la lumière qui nous entoure
- Repérer et recenser les températures de couleur de nos objets lumineux du quotidien : la lumière bleue est celle qui a le plus d'impact sur notre santé, la lumière rouge ("chaude") en a moins.
- Utiliser un fond ou proposer aux étudiants de se prendre en photo pour interpeller leur établissement / leur commune
- Organiser des cours en ligne intégrant l'impact de la pollution lumineuse sur la biodiversité nocturne (pensez à vous référer au kit [Make Our Lesson Green Again](#))

AMBIANCE CULTURELLE ET ARTISTIQUE

- Organiser des visionnages de films à plusieurs, à distance, avec en bonus un temps d'échange à la fin → par exemple, le documentaire "Où sont passées les lucioles ?", en contactant l'auteur Corentin Kimenau pour les modalités de projection ou Agir pour l'Environnement.
- Lancer un concours photo : "Que vous inspire la Nuit ?"
- Connaître les mythes autour de la nuit, les légendes et les contes, en faire la lecture ou l'explication
- Créer une playlist spéciale "Nuit" : parce que la nuit inspire, recensez les chansons parlant de nuit ou de thèmes s'en rapprochant !
- Proposer des films glorifiant la Nuit, se passant la Nuit, dans le noir....
- Étudier des peintures mythiques (quelques exemples dans le catalogue ou magazines dédiés à l'exposition "Peindre la Nuit" du Centre Pompidou-Metz)
- Comprendre l'histoire de la Nuit, pourquoi nous en avons peur, depuis quand l'éclairage existe...
- Inventer ou adapter des jeux sur la pollution lumineuse (kahoot, scriblio avec le vocabulaire de la nuit, etc)
- Jouer au loup garou



L'aide du REFEDD et d'Agir pour l'environnement

Au-delà de ce kit, le REFEDD vous offre la possibilité d'utiliser ses outils (guide sur la biodiversité sur son campus...) mais aussi de vous accompagner dans le montage de vos projets (recherche de contenus, mise à disposition du contenu de nos partenaires, construction d'actions dématérialisées en aidant dans la recherche de format de publication ou encore de plateforme pour organiser vos actions, etc.). N'hésitez pas à nous contacter à n'importe quel moment de l'année, nous pouvons vous accompagner ! 😊

L'association Agir pour l'Environnement peut également fournir des informations sur la pollution lumineuse, la réglementation, ainsi que des retours d'expériences sur les animations organisées durant le Jour de la Nuit (écrire à info@jourdela nuit.fr)

QUELQUES SOURCES D'INFORMATIONS

Pour plus d'informations sur la pollution lumineuse, n'hésitez pas à jeter un œil sur le site internet d'Agir pour l'Environnement et sur la page facebook du Jour de la Nuit.

Vous pouvez aussi vous tourner vers les sites des partenaires du Jour de la Nuit 2020, qui regorgent d'informations sur différents thèmes relatifs à la pollution lumineuse, ou contacter acteurs locaux qui pourront vous aider.

Contacts locaux

- L'annuaire "Nuit France" des acteurs départementaux
- Annuaire des structures (club, association, observatoire, planétarium, associations spécialisées...) identifiées par l'Association Française d'Astronomie

- l'Association Française d'Astronomie ([AFA](#)),
- l'Association des Maires de France et des présidents d'intercommunalité ([AMF](#)),
- l'Association Nationale pour la Protection du Ciel et de l'Environnement Nocturne ([ANPCEN](#)),
- la Fédération Connaître et Protéger la Nature ([FCPN](#))
- la [Fédération CEN/PNA Chiroptères](#)
- La [Fédération des Parcs Naturels Régionaux](#)
- la Ligue de Protection des Oiseaux ([LPO](#))
- [Noé](#)
- Office pour les Insectes et leur Environnement ([OPIE](#))
- [Réseau école et nature](#)
- Résistance à l'Aggression Publicitaire ([RAP](#))
- la Société Française pour l'Etude et la Protection des Mammifères ([SFPEM](#))

COMMUNICATION

Sur Facebook et Instagram, nos animateurs et animatrices réseaux, notre responsable communication et notre chargée d'animation web relaieront vos événements.

Utilisez les hashtags [#SauveLaNuitNoire](#) et [#SobrieteLumineuse](#) et n'hésitez pas à mentionner [@REFEDD](#) et [@Le Jour de la Nuit](#) sur **Facebook**, [@REFEDD](#) et [@JourdeLaNuit](#) sur **Twitter** et [@Refedd.2.0](#) et [@agirpourenvironnement](#) sur **Instagram**, pour que nous puissions mettre en avant plus facilement vos actions et vos publications !

Notre équipe reste disponible si vous avez besoin de conseil dans votre communication ; vous pouvez nous contacter : communication@refedd.org
Vous pouvez aussi utiliser le [kit de communication](#) créé par Agir pour l'Environnement et le REFEDD, qui propose des visuels, des modèles de publications sur les réseaux sociaux... pour sensibiliser à la pollution lumineuse !

Si votre association ne possède pas de site internet, vous pouvez aussi publier votre contenu sur le site du REFEDD, en contactant Clémentine Mevel, responsable communication du REFEDD :

[✉ communication@refedd.org](mailto:communication@refedd.org)



Quels outils pour un événement en ligne ?

Pour proposer des événements et du contenu en ligne, les outils les plus simples d'utilisation et les plus utilisés sont bien sûr les **réseaux sociaux**.

Live sur **Facebook ou Instagram**, publication de contenu photo ou vidéo en story ou sur votre profil, rédaction d'articles, renvoi vers des plateformes externes... Les réseaux sociaux peuvent vous permettre de ré-imaginer votre événement, et de l'ouvrir aux personnes qui vous suivent et à tou.te.s les utilisateur.rice.s de ces médias.

QUELQUES POINTS À GARDER EN TÊTE :

- ✦ La durée des vidéos peut être limitée, surtout sur Instagram :
 - Live Instagram : 60min maximum ;
 - Vidéo Instagram : 60 secondes ;
 - Vidéo story Instagram : 15 secondes ;
 - Vidéo IGTV : 10 minutes.
- ✦ Si vous souhaitez renvoyer vers des plateformes externes via Instagram et que vous avez moins de 10 000 abonné.e.s, vous ne pouvez utiliser que le lien sur votre profil. Pour pouvoir y mettre plusieurs liens, vous pouvez utiliser des outils gratuits comme [Linktree](#).
- ✦ Chaque plateforme requiert des formats différents pour les photos, et surtout pour les vidéos. Vous pouvez consulter les formats adéquats ici : pour les [images](#) ; pour les [vidéos](#).



Pour mettre en forme votre contenu, vous pouvez utiliser des outils gratuits de mise en forme, comme [Canva](#).

Évidemment, la plus grosse limite des réseaux sociaux est de ne pas proposer d'outils collaboratifs ou de visioconférence pour discuter à plusieurs en vidéo. Nous vous en avons donc fait une petite sélection.

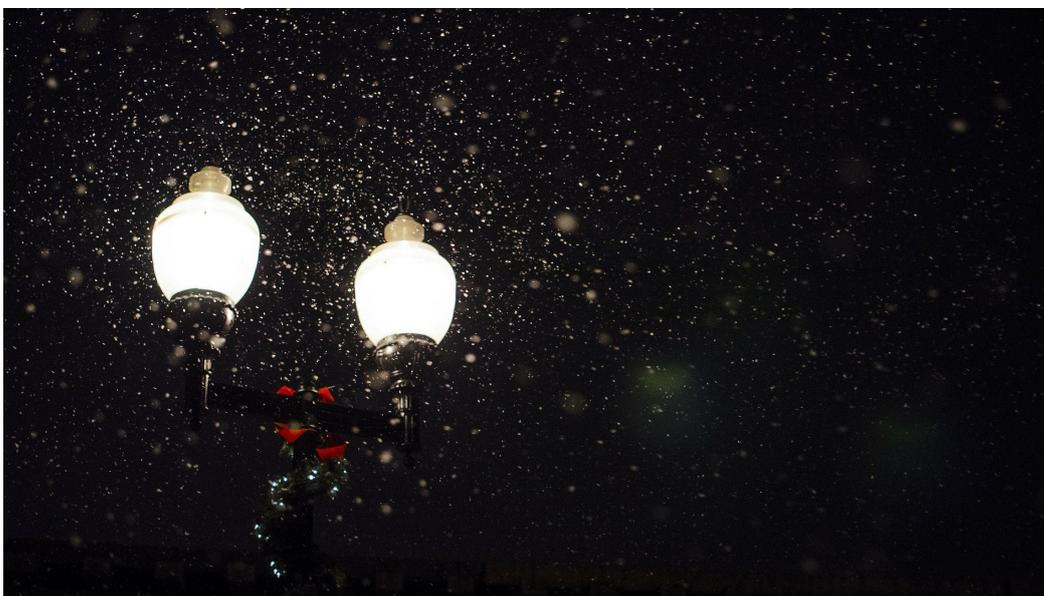
LES OUTILS DE VISIOCONFÉRENCE.

Outre les réseaux sociaux qui vous seront utiles pour partager vos actions, si vous souhaitez organiser des conférences, cours, débats ou autres échanges réunissant du public (mais toujours à distance), nous vous invitons à utiliser une plateforme de visioconférence. N'hésitez pas à tester plusieurs outils avant votre événement pour choisir celui qui vous convient le mieux !

Voici donc quelques plateformes de visioconférence que vous pouvez utiliser :

- [FramaTalk](#) (Logiciel libre - serveurs en Allemagne et en France)
- [Skype](#) (serveurs en Europe)
- [Zoom](#) [durée limitée avec la version gratuite] (serveurs aux Pays-Bas)
- [Discord](#) (serveurs en Europe) - création de compte personnel obligatoire
- [JITSI](#) (Logiciel libre développé par l'Université de Strasbourg)
- [MyCircleTV](#) : outil de visionnage de vidéo à distance

Pour plus d'informations sur ces outils, ça se passe juste [ici](#).





Les techniques d'animation

LES BRISES GLACES.

Il est prouvé qu'en prenant une fois la parole en début de réunion/atelier, un.e participant.e aura plus de facilité à intervenir par la suite. Lorsque le nombre de participant.e le permet, n'hésitez donc pas à organiser un brise-glace au début de votre événement à distance. Les petits jeux « brise-glace » qui suivent peuvent être utilisés en ligne avant une séquence d'animation, au début d'une journée de formation, de rencontre, ou avant une réunion, une conférence, un débat, etc. N'hésitez donc pas, brisez la glace ✨!



La météo

On réalise un tour de table de la météo émotionnelle de chacun.e.

Esprit d'insecte nocturne

On fait un tour de table sur quel insecte nocturne représente l'état d'esprit avec lequel on assiste à la réunion/atelier.



Ordre alphabétique

Chacun.e donne un conseil de lecture, un film, une chanson, une plante, un plat, on parle par ordre alphabétique de la première lettre de la chose en question.



Ma fenêtre

On montre tour à tour notre vue par la fenêtre et l'éclairage nocturne qu'on aperçoit.



LES OUTILS COLLABORATIFS.

Les outils collaboratifs peuvent permettre de rendre une réunion plus interactive et d'impliquer les participant.e.s. Ils sont aussi très utiles si vous voulez animer des ateliers et garder une trace. Mais attention d'utiliser les bons outils pour vos besoins, ne pas trop multiplier les interfaces et s'assurer que les participant.e.s ont tou.te.s facilement accès à vos plateformes.

Le tableau blanc tout simple : [Excalidraw](#)

Un tableau blanc où chacun.e peut écrire, dessiner, faire des formes et des lignes pour mettre en commun ses idées ou faire un petit brise glace.

Les +

Pas besoin de s'inscrire
Très simple d'utilisation
On peut enregistrer le dessin à la fin

Les -

Interface peu développée

Les +

Diversifié et très efficace pour créer des interactions et du dynamisme
Simple d'utilisation

Les -

Compte nécessaire pour animer
Limité à 2 questions pour la version gratuite

L'outil pour faciliter les interactions : [wooclap](#)

Un outil créer un événement avec différentes activités : QCM, sondage, question ouverte, brainstorming, nuage de mots, priorisation, etc. Les participant.e.s n'ont qu'à se rendre sur le lien donné par l'animateur.rice, entrer leur question et elles apparaissent sur l'écran de l'animateur.rice.



La question du numérique responsable

Les outils numériques sont des outils polluants, et le REFEDD s'efforce de sensibiliser les étudiant.e.s et les établissements à ce sujet.

Dans le cadre de la sensibilisation à la pollution lumineuse, le REFEDD et les différent.e.s porteur.euse.s de projets peuvent être amenés à utiliser ces outils ; il est donc important de bien saisir tous les enjeux et d'en faire une utilisation la plus responsable possible.

Voici les bonnes questions à se poser pour s'assurer que son événement à distance est le plus responsable possible :

- Est-ce que j'ai vraiment besoin de la vidéo pour cet événement ? Est-ce que l'audio serait suffisant ?
- Est-ce que je peux me contenter d'activer la vidéo pour l'animateur.trice de la visioconférence ?
- Est-ce que les serveurs de l'outil que j'utilise sont assez proche de moi géographiquement ?
- Le fichier, la vidéo, l'image que je veux publier est-elle la plus optimisée possible ? La moins lourde possible ?
- Mon contenu est-il accessible à tou.te.s ? Aux personnes ayant des difficultés pour utiliser les outils numériques ?
- L'outil que j'utilise est-il un logiciel libre, est-il en Open Source ? Est-il gratuit pour tou.te.s ?

Pour vous simplifier la tâche, nous vous avons indiqué l'emplacement des serveurs des outils de visioconférence, quand c'était possible.

Pour en savoir plus sur les enjeux du numérique responsable, [consultez notre fiche pratique à ce sujet.](#)



Quelques références pour aller plus loin...

- Un livre clé pour tout connaître : Samuel Challéat, Sauver la Nuit, 2019
- Le rapport du CGEDD, "A la reconquête de la Nuit" pour des pistes d'actions politiques, novembre 2018
- France culture "Pollution lumineuse : pour y voir clair sur les nuisances et les remèdes...", podcast du 16 février 2020



Contacts



Agir pour l'Environnement, l'association à l'initiative du Jour de la Nuit :

Manon Rieutord, info@jourdela nuit.fr



Le REFEDD pour l'accompagnement sur le Jour de la Nuit pour les étudiant.e.s :

Marie Cavaniol, campus@refedd.org