
ET MOI...

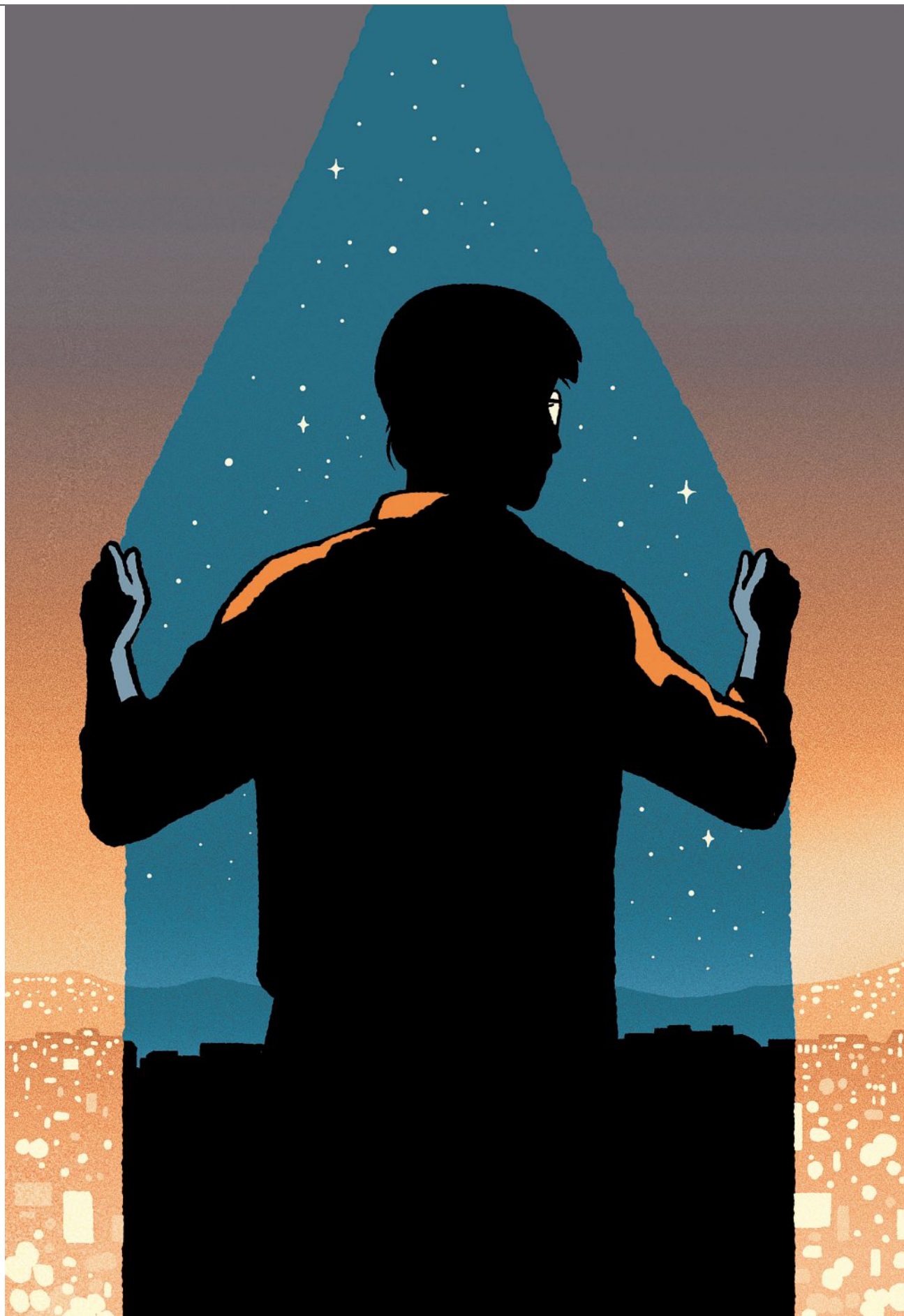
10 MARS 2023



LE RÉVEIL DE LA NUIT EN VILLE

Par Hélène Guinhut

Illustrations: Vincent Roché ➡



Entre crise énergétique et préoccupations environnementales, de plus en plus de communes font le choix d'éteindre les éclairages publics la nuit. L'occasion de redécouvrir l'obscurité et ses bienfaits.

En cette nuit de fin d'automne, la température encore douce est propice à la balade nocturne. La lune est pleine, le ciel voilé, et aucun réverbère ne vient percer l'obscurité. Il est minuit et demi, et depuis trente minutes déjà, ce quartier résidentiel s'est éteint, plongé dans un sommeil qui durera jusqu'à 5 h 30 du matin. Notre vision nocturne se révèle efficace, et la chaussée, balisée par les passages piétons et autres marques blanches au sol, est étonnamment engageante. Des passants croisent notre chemin. Comme nous, ils échangent à voix feutrée. L'obscurité invite au silence. Les seuls éclairages sont ceux des digicodes des habitations, lucioles artificielles et anguleuses sur les façades.

Au cours de notre déambulation, le système de détection d'un garage déclenche une lumière crue, et nos yeux se plissent sous la violence de l'assaut. Croiser une voiture et ses phares ravageurs désorientent un instant, puis notre vue s'adapte à nouveau. Notre oreille est attirée par un bruissement. Une souris ? La curiosité nous pousse à braquer la lumière de notre smartphone, pour découvrir entre les feuilles mortes et un ticket de Goal perdant une petite grenouille brune, figée sous notre flash.

Cette balade nocturne aurait pu se dérouler dans une petite commune rurale, mais c'est à Niort, ville de près de 60 000 habitants, que l'on croise des amphibiens à la faveur de la nuit. Depuis une première expérimentation à l'été 2020, la ville coupe ses éclairages publics dans la majorité des quartiers, de minuit à 5 h 30 du matin. Clermont-Ferrand, Guéret, Chambéry, Toulouse, Colmar... Ces derniers mois, la liste des villes appliquant des politiques similaires s'est allongée. Selon le recensement de l'Anpcen

(Association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturnes), cela concernerait plus de 12 000 communes.

Les raisons n'ont rien de romantique, le Covid et son lot de confinements et couvre-feux, puis la hausse des coûts de l'énergie, ont motivé cette dynamique collective. La prise de conscience de l'impact de la pollution lumineuse a aussi contribué à faire pivoter le bouton vers le off. Le maire de Niort, Jérôme Baloge, revendique une économie d'énergie de 63,9% et assure que ses administrés demandent désormais à élargir les plages d'horaires d'extinction. « *Quand j'étais petit, un réverbère avait été installé juste devant ma fenêtre et j'en étais très mécontent. C'est une forme de fierté de pouvoir réparer ça en tant que maire. [...]* Cela ouvre à une forme de poésie et un nouveau regard sur la ville », assure l'édile.

GUERRE DES ÉTOILES

Pionnière, la législation française tente d'encadrer la frénésie d'éclairage qui prive deux tiers des Européens des étoiles. Dès 2012, le décret sur les enseignes et publicités lumineuses instaure une extinction entre 1 heure et 6 heures du matin dans les villes de moins de 800 000 habitants. Et en 2018, un arrêté impose l'extinction des éclairages de vitrines de commerces à 1 heure du matin, ou une heure après la cessation de l'activité si celle-ci est plus tardive. Ce même texte encadre aussi l'éclairage des bureaux non occupés, des façades et monuments patrimoniaux, des parkings, chantiers extérieurs... À force de lobbying, les bénévoles de l'Anpcen ont permis la reconnaissance des nuisances lumineuses dans la loi biodiversité de 2016.

« *Lutter contre la pollution lumineuse, ce n'est pas une opinion, c'est une obligation* », martèle Anne-Marie Ducroux, porte-parole de l'association. Alors, quand le gouvernement annonce l'entrée en vigueur d'une réglementation pour couper l'éclairage publicitaire la nuit, l'Anpcen rappelle que ces mesures relèvent de l'application de textes déjà existants depuis plusieurs années... « *Quand on prend un nouveau texte, la moindre des choses – surtout dans un contexte de crise énergétique – aurait été d'étendre la plage horaire d'extinction* », soupire Anne-Marie Ducroux.

Les militants du ciel nocturne ne sont pas les seuls à prendre la défense de la nuit. À l'Assemblée, le député LFI François Piquemal a lancé un groupe de travail sur la pollution lumineuse. « *Je suis originaire de Toulouse et, bien que l'on soit la ville de l'aérospatial, cela fait quelques années que je constate que c'est très compliqué de voir les étoiles et a fortiori la Voie lactée. C'est finalement assez allégorique de la manière dont le capitalisme, après avoir pris nos jours, a pris nos nuits* », relève-t-il. Pour le moment encore au stade de la concertation, le député ne sait pas comment il va mener sa guerre des étoiles. « *Nous pouvons améliorer la loi en la rendant plus coercitive vis-à-vis de certains acteurs et en étant plus proactif sur la sensibilisation* », assure l'insoumis.

Et si renouer avec l'obscurité était en fait une nécessité ? Dans son livre *Osons la nuit*, le zoologiste suédois Johan Eklöf nous invite à nous réconcilier avec cet ennemi qui fait si peur aux petits. Son essai, écrit en partie à la lumière de la bougie, documente les effets délétères de la pollution lumineuse. En conclusion, il publie un manifeste.

LES TRAMES NOIRES, CES ÎLOTS DE BIODIVERSITÉ

Autrefois consultés pour illuminer les villes, les designers lumineux repensent leur métier. « *Nous sommes entrés dans une démarche frugale, où on essaie d'être sobre tout en créant des ambiances*

lumineuses », nous explique le concepteur lumière Roger Narboni. « *Puisqu'il y a des trames vertes et bleues, pourquoi ne pas parler de trames nocturnes, et donc essayer de déterminer*

des lieux où l'obscurité pourrait être totale durant toute la nuit ? » Dans les villes, des espaces sombres sont préservés, avec des continuités écologiques, sortes de couloirs de circulation

obscur permettant aux espèces lucifuges d'aller d'un point à un autre. Pour Jean-Philippe Siblet, attaché au Muséum national d'Histoire naturelle, « *le concept est bon, mais attention au*

greenwashing : éteindre une allée ne permet pas de tout régler, c'est plus compliqué. Mais ne boudons pas notre plaisir, chaque geste compte car chaque animal compte ! »



«Préservez l'obscurité près de nous», «laissons le jardin au repos dans le noir», «laissons-nous embrasser par l'obscurité avant de nous endormir», «partons en excursion à l'écart du halo lumineux de la ville»... Sa liste de recommandations s'adresse aussi bien aux lecteurs des villes qu'à ceux des champs.

ESPÈCES LUCIFUGES

De fait, les impacts de la pollution lumineuse sur la biodiversité sont documentés. «Un tiers des vertébrés et plus de deux tiers des invertébrés sont des espèces nocturnes et lucifuges, c'est-à-dire qu'ils vont avoir peur de la lumière. Pour eux, cela représente une gêne, voire une barrière physique comme pourrait l'être une clôture», explique Jean-Philippe Siblet, attaché au Muséum d'histoire naturelle. D'après lui, la grenouille que nous avons croisée à Niort n'était pas là par hasard, elle fait partie des espèces ravies de se promener – et de copuler – une fois le soleil couché. «Les batraciens sont très sensibles à la pollution lumineuse. Cela diminue leurs émissions sonores et raccourcit la durée des accouplements, ce qui entraîne beaucoup d'échecs de reproduction.»

L'exemple des oiseaux est également parlant. «En période de migration, ils ont besoin de deux moyens de direction : le champ magnétique de la Terre et la voûte céleste. Notamment quand les conditions météo sont défavorables, ils vont être perturbés et détournés par les lumières artificielles et se perdre», détaille Jean-Philippe Siblet. Désormais connu, le phénomène est illustré à Paris, où le faisceau lumineux de la tour Eiffel entraîne des collisions d'oiseaux. Dans la Ville Lumière, où l'on croise des espèces comme le martin-pêcheur, le faucon pèlerin, le martinet noir ou même des vols de pélicans, cette nuisance n'est pas un détail.

Et n'oublions pas les chauves-souris. Des études ont montré que, parmi celles qui nichent dans les bâtiments éclairés, les jeunes développent des problèmes de croissance et des malformations. «La chauve-souris étant un mammifère proche de l'homme, ça interpelle quand même...», s'inquiète l'ancien directeur de l'expertise au Muséum d'Histoire naturelle.

IMPACT SUR LE RYTHME CIRCADIEN

Puisque l'humain est une espèce diurne, nous serions moins affectés. Malgré tout, Jean-Philippe Siblet s'alarme : «Nous perdons notre faculté de nous diriger dans l'obscurité. Nous sommes pratiquement handicapés de partout, les bruits de la ville nous empêchent d'entendre et nous ne sommes plus capables de nous déplacer sans une lampe, alors qu'en réalité, dans 99% des cas, on pourrait tout à fait s'en passer.»

ET SI VOUS VISITIEZ UNE RÉSERVE DE CIEL ÉTOILÉ ?

Sur 16 réserves internationales de ciel étoilé (RICE) distinguées par l'International Dark Sky Association, quatre se situent en France :

► **LE PIC DU MIDI DE BIGORRE, DANS LES PYRÉNÉES**
Labellisée en 2013, c'est la première réserve de ce type en France. À condition de réserver près d'un an à l'avance, vous pourrez passer une nuit au sommet du pic du Midi, avec chambre au sein de l'observatoire astronomique et contemplation des constellations.

► **LE PARC NATIONAL DES CÉVENNES**
Avec 3560 km² de superficie, c'est la plus grande zone de protection du ciel nocturne en Europe. Durant l'été, des randonnées avec

un guide de montagne, un astronome ou astrophysicien (et des ânes) sont proposées.

► **ALPES AZUR MERCANTOUR**
Chaque été, le festival AstroValberg propose des soirées d'observation et des randonnées nocturnes.

► **LE PARC DE MILLEVACHES EN LIMOUSIN**
Labellisé en 2021, ce parc réunit 124 communes vigilantes sur leur pollution lumineuse.

Des études scientifiques ont aussi démontré comment l'exposition à la lumière la nuit perturbait le fameux rythme circadien qui implique des phases d'éveil et de repos sur une durée de 24 heures. Le chronobiologiste Étienne Challet prend l'exemple des travailleurs en horaires tournants, plus susceptibles de développer du diabète, de l'obésité et des cancers. La production de mélatonine est également affectée. «La mélatonine est une hormone sécrétée uniquement pendant la nuit, parce qu'elle est sous le contrôle de notre horloge principale qui est elle-même remise à l'heure par la lumière. Si nous sommes exposés à la lumière trop longtemps, cela va inhiber la synthèse et la sécrétion de mélatonine, et nous aurons du mal à nous endormir», résume le chronobiologiste.

L'obscurité aurait ses bénéfices, mais la peur du noir, pudiquement nommée sentiment d'insécurité à l'âge adulte, est un ennemi redoutable. Dans les communes où une extinction des éclairages publics a été mise en place, aucune augmentation de la délinquance ou de la criminalité n'a pourtant été observée. L'inverse s'est parfois produit, les rues non éclairées incitant les conducteurs à réduire leur vitesse.

LA MAGIE DES RANDONNÉES NOCTURNES

Jean-Philippe Siblet insiste : «Les pédiatres savent très bien qu'il faut que les enfants aient peur. Et vaincre sa peur au cours d'une balade nocturne est aussi un moyen de se reconnecter à la nature. Les ténèbres, c'est extrêmement bénéfique!»





Certains noctambules se jouent de cette appréhension. Avec son groupe surnommé les « Night Trotters », Faouzi Derbouz a pris l'habitude d'organiser des randonnées nocturnes en Île-de-France. Handicapé à la suite d'une infection nosocomiale, il avait lancé ces marches de plus de 30 km comme un défi. Aujourd'hui, c'est devenu un rendez-vous qui réunit environ une fois par mois des marcheurs pour une expédition jusqu'au lever du jour. Les pieds sur le bitume et des LED plein la tête, Faouzi prend du plaisir malgré les bureaux allumés qui irritent et les pubs lumineuses qui persistent. « Ça réconcilie avec la ville. Il y a moins de nuisances sonores et visuelles, il y a aussi ce côté transgressif. Se promener à Montmartre la nuit, c'est être dans une toile de maître », sourit-il.

**AVEC L'EXTINCTION DES
ÉCLAIRAGES PUBLICS,
AUCUNE HAUSSE DE
L'INSÉCURITÉ N'A ÉTÉ
OBSERVÉE. AU CONTRAIRE,
LES RUES NON ÉCLAIRÉES
INCITENT LES CONDUCTEURS
À RALENTIR.**

Malgré des itinéraires très urbains, les Night Trotters ont parfois de belles surprises. « Une fois sur le canal de l'Ourcq à Meaux, j'ai demandé aux participants d'éteindre leur frontale pour s'habituer à la vision nocturne. On perd cette habitude alors qu'on voit encore très bien ! J'aime bien trouver en zone urbaine des sentiers sombres, larges de pas plus d'un mètre. C'est un bonheur, on n'a plus l'impression d'être à Paris. » Il rêve de pouvoir explorer la petite ceinture, ne serait-ce que jusqu'à 22 heures. « J'ai été marqué par Stéphane Hessel qui disait qu'il fallait garder cette capacité à s'indigner. J'ai envie de dire : retrouvons la capacité à s'émerveiller, et la nuit est idéale pour ça. » Alors éteignons et mettons les yeux dehors. ●

Plus d'infos sur lesechos.fr/weekend