

26 octobre 2018

## **Une étude internationale confirme l'influence de la lumière du jour sur la qualité du sommeil et la productivité au travail**

### **L'étude internationale « The Indoor Generation » souligne l'importance de l'exposition à la lumière naturelle pour la régulation de notre horloge interne**

Nos modes de vie à 100 à l'heure, et le plus souvent enfermés entre 4 murs<sup>1</sup>, nous laissent bien peu de possibilité de nous aérer et de profiter suffisamment des bienfaits de la lumière naturelle. Et cela d'autant moins lorsque les jours raccourcissent et que les températures baissent... Or, d'après une enquête menée par l'institut de recherche YouGov auprès de 16 000 personnes dans le monde, plus d'une personne sur deux (53 %) constate que la lumière du jour influence positivement son sommeil et près de deux sur trois (63 %) leur productivité.

#### **La lumière du jour, un puissant stimulant qui agit directement sur le cerveau**

Selon les conclusions du rapport The Indoor Generation, près d'une personne sur cinq (18 %) passe le plus clair de son temps à l'intérieur, à raison de 21 à 24 heures par jour. D'où l'importance de vivre dans un habitat sain ; or parfois, de simples petites adaptations suffisent pour améliorer son cadre de vie et son exposition quotidienne à la lumière naturelle.

Le Docteur Steven Lockley, neuroscientifique et professeur associé à l'école de médecine de Harvard, souligne l'influence de la lumière du jour sur notre cerveau : « La lumière est un puissant stimulant qui agit directement sur le cerveau, avec un effet direct sur la vigilance et sur l'acuité des fonctions cognitives, et donc potentiellement sur la productivité au travail. C'est cet effet dynamisant que l'on va chercher à exploiter pour l'ergonomie des bureaux, des écoles, des hôpitaux, etc. »

#### **Une bonne dose de lumière naturelle en journée favorise un sommeil réparateur la nuit**

De nombreuses études ont démontré le rôle positif de la lumière du jour sur la qualité du sommeil, tout en soulignant les effets négatifs d'un manque de luminosité sur la santé<sup>2</sup>.

Le Dr Steven Lockley précise l'incidence de notre exposition à la lumière du jour pour notre horloge biologique, qui suit un « rythme circadien » de 24 heures responsable de la régulation de notre cycle sommeil/veille : « L'exposition à une alternance lumière/obscurité est une dimension essentielle de nos cycles biologiques en raison du rôle de la lumière dans la resynchronisation de notre horloge circadienne jour après jour. Celle-ci règle notre horloge interne en fonction du temps social, la lumière étant son principal agent de synchronisation. »

Parmi les conséquences d'un sommeil perturbé, citons la dépression, les diabètes, les maladies cardiovasculaires et la prise de poids. D'autres effets secondaires comprennent un risque accru d'accidents du travail, une concentration réduite, une humeur en berne et une difficulté à prendre des décisions<sup>3</sup>.

## La lumière du jour influence également la productivité

Selon l'enquête de YouGov, 63 % des personnes interrogées estiment que la lumière du jour influence leur productivité. Plusieurs études montrent en effet que la performance au travail augmente quand on bénéficie d'une exposition à la lumière du jour et d'une vue sur l'extérieur. Ainsi, les travailleurs des centres d'appels traiteraient les appels 6 à 12 % plus vite lorsqu'ils bénéficient d'une vue sur l'extérieur, par opposition aux postes de travail sans vue<sup>2</sup>. Des employés de bureau s'acquitteraient de tests de fonctions cognitives et de mémoire 10 % à 25 % plus vite s'ils ont une vue.

« Ces observations doivent être mises en regard avec les coûts de personnel d'une entreprise, qui représentent en moyenne 90 % de ses coûts d'exploitation. D'où la question : les bureaux et écoles offrent-ils ce cadre de travail propice à la réflexion, à même de stimuler la performance des salariés et l'apprentissage des enfants ? » conclut Peter Foldbjerg, Responsable du département Énergie et Climat intérieur du Groupe VELUX, en ajoutant que « la quantité de lumière reçue à travers le toit peut être doublée en comparaison de celle transmise par la façade<sup>6</sup>. »

### Les bons réflexes pour améliorer la qualité de son sommeil :

- S'installer près d'une fenêtre au bureau ou à l'école et s'efforcer de passer plus de temps dehors ;
- Empêcher la lumière extérieure d'entrer dans sa chambre la nuit ;
- Dormir dans une chambre plus fraîche ;
- Éviter les écrans (télévision, téléphone, tablettes...) qui diffusent une lumière bleue susceptible d'inciter le cerveau à rester en éveil au mauvais moment de la journée ;
- Établir une routine saine au moment du coucher : lire un livre plutôt que de prolonger son temps d'exposition aux écrans ;
- Donner aux enfants une veilleuse diffusant une lumière rouge ou orange s'ils ont peur du noir : ce sont les tonalités qui perturbent le moins le sommeil.

### Et en France ?



Site Internet : [www.theindoorgeneration.com](http://www.theindoorgeneration.com)

### Sources

1. Nous passons jusqu'à 90 % du temps à l'intérieur (Rapport OMS Europe 2013, Agence américaine de protection de l'environnement, EPA)

2. Office workers productivity is impacted by poor light (Heschong Mahone Group (2003) *Windows and Offices: A Study of Office Worker Performance and the Indoor Environment*) (Le manque de lumière retentit sur la productivité des employés de bureau, Heschong Mahone Group (2003) Fenêtres et bureaux : une étude sur la performance des employés de bureau et l'environnement intérieur)
3. Why Sleep Matters – the economic costs of insufficient sleep: A cross country comparative analysis (Nov 30, 2016), RAND Corporation [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RR1791.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html) (De l'importance du sommeil – Coût économique du manque de sommeil : une analyse comparative inter-pays (30 novembre 2016))

#### Enquête YouGov

4. Les travaux réalisés pour les besoins du Rapport Indoor Generation l'ont été par l'institut YouGov pour le compte du Groupe VELUX en mars et avril 2018 auprès de 16 000 propriétaires en Europe du Nord et Amérique du Nord (Grande Bretagne, États-Unis, Canada, Danemark, Allemagne, France, Belgique, Pays-Bas, République tchèque, Slovaquie, Italie, Autriche, Suisse et Espagne).

\*\*\*

#### Extraits de l'enquête YouGov

**Combien de temps estimez-vous passer à l'intérieur au cours d'une journée-type de 24 heures ?**

	0-14 HEURES	15-18 HEURES	19-20 HEURES	21-24 HEURES
	%	%	%	%
DANEMARK	25	29	29	17
GRANDE-BRETAGNE	25	28	25	23
USA	34	21	20	25
ALLEMAGNE	38	25	23	15
FRANCE	47	25	18	9
BELGIQUE	45	24	18	13
PAYS-BAS	51	24	16	9
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE	57	26	12	5
SLOVAQUIE	35	30	25	10
ITALIE	57	27	11	5
AUTRICHE	32	30	25	13
SUISSE	41	26	23	11
ESPAGNE	45	27	19	9
CANADA	31	21	22	26
TOTAL REpondants	38	24	20	18

## Quel est l'impact de la lumière du jour sur votre humeur ?

	Nulle	Faible	Moyenne	Forte	Ne sait pas
	%	%	%	%	%
DANEMARK	11	17	29	42	2
GRANDE-BRETAGNE	13	26	28	30	3
USA	18	16	26	36	4
ALLEMAGNE	8	15	35	39	4
FRANCE	8	19	32	38	3
BELGIQUE	11	19	27	41	2
PAYS-BAS	20	18	26	34	2
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE	10	19	27	43	1
SLOVAQUIE	8	13	29	47	2
ITALIE	10	14	24	52	1
AUTRICHE	7	16	33	43	1
SUISSE	8	16	31	43	2
TOTAL REpondants	11	18	29	39	3

## Quel est l'impact de la lumière du jour sur votre sommeil ?

	Nulle	Faible	Moyenne	Forte	Ne sait pas
	%	%	%	%	%
DANEMARK	19	29	25	20	7
GRANDE-BRETAGNE	21	33	23	19	5
USA	22	18	26	29	5
ALLEMAGNE	12	27	30	27	5
FRANCE	15	29	28	23	6
BELGIQUE	19	26	26	26	4
PAYS-BAS	22	26	25	25	3
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE	14	28	27	30	2
SLOVAQUIE	9	27	26	35	3
ITALIE	14	23	28	34	1
AUTRICHE	12	28	27	30	2
SUISSE	15	29	26	26	3
TOTAL REpondants	17	27	26	26	4

## Quel est l'impact de la lumière du jour sur votre productivité ?

	Not at all	A little	Somewhat	A lot	Don't know
	%	%	%	%	%
DANEMARK	10	21	34	30	5
GRANDE-BRETAGNE	19	26	29	20	6

USA	21	14	26	34	5
ALLEMAGNE	8	21	38	29	5
FRANCE	12	23	32	25	7
BELGIQUE	16	18	31	31	4
PAYS-BAS	21	17	28	31	3
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE	12	19	33	35	1
SLOVAQUIE	8	15	33	42	3
ITALIE	12	14	31	41	2
AUTRICHE	8	21	37	31	2
SUISSE	10	20	38	29	3
<b>TOTAL REpondants</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>4</b>

#### A propos du Groupe VELUX

Depuis plus de 75 ans, [le Groupe VELUX](#) a vocation d'améliorer le cadre de vie grâce à l'entrée de lumière naturelle et d'air frais par le toit.

Notre gamme de produits comprend une grande variété de fenêtres de toit, solutions pour les toits plats, conduits de lumière naturelle et verrières modulaires. Le Groupe VELUX propose également une gamme d'équipements pour se protéger de la chaleur, créer l'obscurité ou tamiser la lumière comme les volets roulants, les stores extérieurs et intérieurs, ainsi que des commandes intelligentes. Ces produits contribuent à garantir un environnement intérieur sain et durable pour vivre, travailler et se divertir dans les meilleures conditions.

Nous sommes présents dans plus de 40 pays dans le monde, à travers nos sociétés de vente et nos usines de production et employons 10 200 personnes.

Le Groupe VELUX appartient à la société VKR Holding A/S, entièrement détenue par des fondations à but non lucratif (LES FONDATIONS VELUX) et par la famille du fondateur.

En 2017, VKR Holding a réalisé un chiffre d'affaires de 2,5 milliards d'euros et LES FONDATIONS VELUX ont soutenu de nombreux projets caritatifs, pour un montant de 168 millions d'euros.

En France, près de 900 collaborateurs sont répartis entre cinq usines de production et une société de vente. Depuis plus de 50 ans, VELUX France accompagne ses clients professionnels et particuliers à travers cinq agences régionales, un service clients et un service après-vente basés dans l'Hexagone.

Espace presse VELUX : <http://presse.velux.fr/>

#### Contacts presse :

Communication Corporate : Agence Burson-Marsteller i&e  
Benjamin Gandouin – 01 56 03 13 84 – [benjamin.gandouin@bm.com](mailto:benjamin.gandouin@bm.com)  
Joanna Leveque – 01 56 03 14 78 – [joanna.leveque@bm.com](mailto:joanna.leveque@bm.com)