

## Un petit coup de blues ? Prenez un grand bol d'air et de lumière !

Les décorations de Noël ont regagné leurs cartons, le temps est maussade, les bonnes résolutions déjà oubliées, et les fêtes de fin d'année se ressentent sur l'état de nos portefeuilles... Comble de déprime, c'est à nouveau lundi ! Il n'est donc guère surprenant que ce 21 janvier soit connu comme le « Blue Monday » ou « jour le plus déprimant de l'année ». Pourtant des solutions existent pour y remédier : l'air et la lumière naturelle sont nos meilleurs alliés pour lutter contre le blues hivernal.

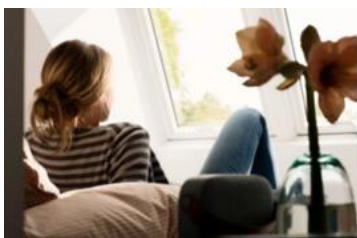
Si le concept de « Blue Monday » peut prêter à sourire, le « blues hivernal », lui, est bien réel : lié à la diminution de la lumière naturelle, il affecte chaque année de nombreuses personnes. Pour lutter contre cette baisse de moral, il existe pourtant des choses simples à faire : rechercher un apport de lumière à tout prix, en plein air ou chez soi, près d'une fenêtre !

### Une lumière naturelle vive atténue les symptômes du trouble affectif saisonnier

D'après le Lighting Research Center, le Centre de recherche américain sur la lumière, près de 5 % de la population mondiale serait frappée par un certain type de dépression, ou trouble affectif saisonnier (TAS)<sup>1</sup>, qui se caractérise par des épisodes dépressifs récurrents en automne et en hiver.

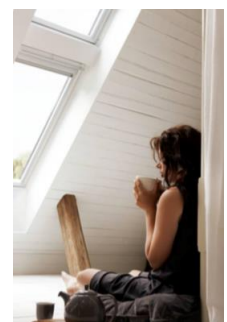


Si nous ne connaissons pas les causes de cette baisse de moral ou de ce sentiment de dépression, les études menées au cours des 20 dernières années ont néanmoins montré qu'une exposition à une lumière vive avait une incidence significative sur notre bien-être et pouvait contribuer à réduire les symptômes du TAS<sup>2</sup>. Parmi ces symptômes figurent notamment un sentiment de dépression plus important, un moindre intérêt pour tous types d'activités, un besoin de sommeil et une irritabilité accrue, ainsi qu'un goût plus marqué pour des aliments riches en glucides, avec toutes les conséquences qui en découlent en termes de prise de poids<sup>3</sup>.



Une récente étude démographique menée par YouGov, pour le Groupe VELUX, en Europe et en Amérique du Nord, a également révélé que

7 personnes sur 10 (69 %) considèrent que la lumière du jour influence leur humeur<sup>4</sup>. 70 % des Français font également ce constat.



« Si l'existence d'un lien étroit entre la lumière et notre humeur n'est plus à démontrer, la vraie question est de savoir si nous bénéficions de suffisamment de lumière vive au cours de la journée pour stimuler de façon positive notre humeur et notre bien-être. Un changement d'habitude minime et simple peut consister par exemple à s'asseoir près d'une fenêtre pendant les heures de travail ou à l'école. Les études montrent en effet que la quantité de lumière ainsi obtenue est au moins comparable à celle d'une lampe de luminothérapie, utilisée pour traiter la dépression hivernale », déclare Christophe Laurent, ingénieur énergie et confort des bâtiments chez VELUX France.

### **Une promenade quotidienne en plein air améliore l'humeur**

D'autres recherches rapportent qu'une promenade d'une heure le matin constitue un traitement efficace contre le trouble affectif saisonnier<sup>5</sup>. Une étude européenne comparant le traitement par lumière artificielle (avec un niveau de lux de >2800) et celui par lumière naturelle auprès d'un groupe de personnes souffrant du trouble affectif saisonnier a mis en évidence que l'exposition à la lumière naturelle avait permis d'améliorer les auto-évaluations des participants<sup>6</sup>.

« Il a été démontré que passer du temps dehors, à la lumière naturelle, permettait de stabiliser la sérotonine et de déclencher les endorphines responsables de la sensation de bonheur, contribuant ainsi à remonter le moral. C'est la raison pour laquelle nous encourageons également les gens à s'imprégner de la lumière du jour, ne serait-ce que pendant une demi-heure, afin d'améliorer leur humeur et d'aborder la journée plus positivement », précise Christophe Laurent de VELUX France.

### **Et si on s'inspirait des pays nordiques ?**

Si le fait de passer du temps à l'extérieur permet d'améliorer sensiblement son humeur, force est de reconnaître toutefois que les jours de janvier sont froids et sombres dans de nombreux pays, et que les occasions de s'exposer à la lumière naturelle restent rares. Il ressort également des premières conclusions de l'étude YouGov que près d'une personne sur cinq (18 %) passe la quasi-totalité de ses journées à l'intérieur, soit entre 21 et 24 heures. Comment certains pays gèrent-ils ce manque de lumière et que font-ils pour éclairer un peu plus leurs journées ?

#### **Danemark - Hygge**

Omniprésent dans la culture danoise, le « hygge » est un art de vivre de l'instant présent, en famille ou entre amis, en toute simplicité. Il décrit à la fois un sentiment de bien-être, une bonne humeur et une atmosphère intime et chaleureuse. Les Danois le cultivent en s'entourant de quelques accessoires indispensables : les plaids, les bougies, le feu de cheminée et les boissons chaudes.

#### **Norvège – Friluftsliv**

Cette expression se traduit littéralement par « vivre au grand air » et fait référence à la culture nordique consistant à passer du temps dehors pour son bien-être physique et spirituel. Aujourd'hui, elle recouvre aussi bien un jogging en forêt à l'heure du déjeuner qu'un déplacement à vélo (ou en ski de fond lorsqu'il neige), des retrouvailles entre amis dans un sauna au bord d'un lac (souvent suivi d'un bain dans l'eau glacée) ou des moments de détente dans un refuge de montagne.

#### **Suède – Fika & Lagom**

La tradition suédoise du « Fika » fait tout simplement référence à la pause-café. À 10h et à 15h, les Suédois se rendent au café avec des amis pour y déguster un latte et des brioches à la cannelle. Mais le Fika ne se limite pas à une simple pause sucrée. Les Suédois considèrent en effet que l'atmosphère de partage et de convivialité qui l'accompagne est essentielle à leur bien-être.

Le concept suédois de « Lagom » se traduit par « assez, suffisant, adéquat, comme il faut » et évoque l'idée de modération. Il prône un mode de vie frugal, caractérisé par un nombre de biens matériels modéré, un environnement fonctionnel et une vie harmonieuse. Il nous encourage à mener une vie heureuse en optant pour une existence féconde et équilibrée.

#### **Pays-Bas - Gezellig**

La philosophie néerlandaise du Gezellig évoque globalement tout ce qui est chaleureux, convivial et familial. Elle invite les gens à ralentir, à profiter du moment présent et à passer du temps avec leurs proches dans un cadre détendu.

Quel que soit l'endroit où nous nous trouvons lors du Blue Monday et au-delà, pourquoi ne pas nous inspirer de l'un de ces pays accoutumés aux journées froides et sombres ? Installons-nous confortablement et accordons-nous une dose bien méritée de bonne humeur...

Pour découvrir comment transformer votre habitat, rendez-vous sur <https://www.velux.fr>

#### Les faits et ressources :

1. Norman E. Rosenthal, Lighting Research Center: [https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr\\_health.asp](https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr_health.asp)
2. Wehr et al. (1991). [https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr\\_health.asp](https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr_health.asp)
3. Wirz-Justice et al. "Natural' light treatment of seasonal affective disorder" (1995) [https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr\\_health.asp](https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr_health.asp)
4. L'enquête YouGov, conduite pour le compte du Groupe VELUX entre mars et avril 2018, auprès de 16 000 habitants d'Europe du Nord et d'Amérique du Nord (Allemagne, Autriche, Belgique, Canada, Danemark, Espagne, États-Unis, France, Grande-Bretagne, Italie, Pays-Bas, République tchèque, Slovaquie et Suisse)
5. Wirz-Justice et al. "Natural light treatment of seasonal affective disorder" (1995) [https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr\\_health.asp](https://www.lrc.rpi.edu/programs/daylighting/dr_health.asp)
6. Peiser, "Seasonal affective disorder and exercise treatment: a review" (2008), Biological Rhythm Research, Vol. 40, No. 1, Février 2009
7. Luminothérapie : le niveau de lumière utilisée dans ce qu'on appelle les boîtes lumineuses avoisine les 10 000 lux. The US National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/seasonal-affective-disorder/index.shtml>
8. Niveaux de lumière : 300 lux à l'intérieur d'une habitation, >3000 lux à l'intérieur d'une habitation, près d'une fenêtre, 10,000-100,000 lux à l'extérieur. (Le lux est une unité de mesure de l'éclairage lumineux. Il équivaut à un lumen par mètre carré).

#### L'enquête YouGov

L'enquête, menée dans le cadre du rapport Indoor Generation, a été conduite par YouGov pour le compte du Groupe VELUX entre mars et avril 2018, auprès de 16 000 habitants d'Europe du Nord et d'Amérique du Nord (Allemagne, Autriche, Belgique, Canada, Danemark, Espagne, États-Unis, France, Grande-Bretagne, Italie, Pays-Bas, République tchèque, Slovaquie et Suisse).

#### La lumière naturelle a-t-elle une influence sur votre humeur ?

	Du tout	Un peu	Assez	Beaucoup	Ne sait pas
	%	%	%	%	%
DANEMARK	11	17	29	42	2
GRANDE-BRETAGNE	13	26	28	30	3
ÉTATS-UNIS	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 PARTICIPANTS	11	18	29	39	3

Combien de temps estimez-vous passer à l'intérieur sur une journée habituelle 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
ÉTATS-UNIS	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 PARTICIPANTS	38	24	20	18

### 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 170 millions d'euros.

En France, près de 1 000 collaborateurs sont répartis entre quatre 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.

**Contacts presse :**

**Communication Corporate : Agence Burson Cohn & Wolfe**

Benjamin Gandouin – 01 56 03 13 84 – [Benjamin.Gandouin@bcw-global.com](mailto:Benjamin.Gandouin@bcw-global.com)

Joanna Leveque – 01 56 03 14 78 – [Joanna.Leveque@bcw-global.com](mailto:Joanna.Leveque@bcw-global.com)