« Tout ce que vous ignorez sur la lumière naturelle »

Paris, le 14 octobre 2019 - Une étude réalisée par YouGov pour VELUX[1] conduite cette année dans 15 pays d'Europe dévoile d'une part une sédentarisation accrue de la population, mais aussi une exposition à la lumière naturelle vraiment diminuée. Le constat est particulièrement critique pour la population vivant près des grandes agglomérations. En France, 55 % des habitants de la région parisienne passent moins d'une heure par jour dans la nature et au contact de la lumière naturelle.

Pourtant, cette lumière naturelle a des bienfaits parfois mal connus ou insoupçonnés pour l'organisme et le mental et en être privé peut affecter durablement l'horloge biologique, le moral mais aussi les capacités cognitives. VELUX, en tant que marque experte de la lumière naturelle, passe en revue les qualités fondamentales de la lumière naturelle dont nous n'avons pas toujours conscience.

La lumière naturelle favorise l'apprentissage et diminue l'hyperactivité

La lumière naturelle joue un rôle important dans l'apprentissage grâce à son impact sur les régions cérébrales nécessaires à la réalisation d'une tâche cognitive. Elle constitue en effet un stimulant puissant pour l'éveil et la cognition. Une étude de l'université de Liège avec l'Inserm[2] a d'ailleurs mis en avant qu'une exposition préalable à une lumière orange aide à mieux réaliser une tâche qu'une lumière bleue, celle des écrans notamment. Une étude sur l'impact de la lumière sur l'apprentissage des enfants[3] a aussi prouvé l'efficacité de la lumière du jour sur ces derniers puisque celle-ci peut améliorer leurs capacités d'apprentissage jusqu'à 15 %.

> Cognition : Processus par lequel un organisme acquiert la conscience des événements et objets de son

A contrario, des chercheurs du Research Institute Brainclinics[4] ont montré que le manque d'intensité lumineuse pourrait expliquer un tiers des cas de troubles de l'attention et de l'hyperactivité chez les enfants et jusqu'à 57 % chez les adultes. Ainsi, les personnes bénéficiant d'une haute intensité lumineuse profiteraient de meilleurs rythmes de sommeil et seraient comme « protégées » face à ces symptômes. Un élément primordial à prendre en compte pour les générations futures, puisque l'étude YouGov pour VELUX révèle que 85 % des sondés ont la conviction qu'ils passaient généralement plus de temps dans la nature lorsqu'ils étaient enfants que les enfants ne le font

---

[1] Etude YouGov Let the Nature Back In pour VELUX – 2019

[2] Comment la lumière influence-t-elle le fonctionnement du cerveau ? – INSERM – 11 mars 2014

[3] Fraunhofer-Institut für Bauphysik IBP, 2015, « Impact of the indoor environment on learning in schools in Europe"

[4] Revue Biological Psychiatry : Geographic Variation in the Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: The Sunny Perspective – 15 octobre 2013

aujourd'hui. Cela indique qu'il s'agit d'un problème global prenant de l'ampleur au vu de l'évolution des modes de vie.

La lumière naturelle est le chef d'orchestre de plusieurs hormones

Dès le réveil, l'exposition à la lumière du jour contribue à la régulation de l'horloge biologique. L'exposition aux quelques rayons du matin permet à notre corps de secréter en fin de journée la mélatonine, l'hormone qui facilite l'endormissement.

Les propriétés de la lumière se ressentent tout au long de la journée, puisqu'on sait aujourd'hui que la lumière du jour déclenche la sécrétion de cortisol, l'hormone du « stress positif », qui nous permet de tenir en forme toute la journée en mobilisant nos énergies.

Et si le moral est meilleur les jours de beau temps, c'est grâce à la sérotonine, aussi appelée « hormone du bonheur », un neurotransmetteur qui intervient dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. En effet, baisse de motivation, fatigue en pleine journée et irritabilité sont fréquents lorsque les jours raccourcissent et peuvent nuire aux performances intellectuelles et aux relations sociales.

Degré de luminosité : quelques repères

Journée d'été ensoleillée : de 50 000 à 130 000 lux

Journée d'hiver ensoleillée : de 2 000 à 20 000 lux

À l'intérieur d'une maison : de 100 à 500 lux

Dans un bureau bien éclairé : de 400 à 1 000 lux

LE CONSEIL :

Comment optimiser votre exposition au soleil en hiver ? Une courte promenade quotidienne, par exemple à l'heure du déjeuner. À cette heure, le soleil est au zénith, et même caché par les nuages, ses effets sont bénéfiques pour le moral. En effet, selon les résultats de l'étude YouGov pour VELUX, le contact avec un environnement naturel permet notamment d'améliorer le sommeil (61 %) et de réduire le stress (58 %).

Pour aller plus loin, un peu de sport, si possible en extérieur, stimulera les rythmes veille / sommeil, vous aidera à vaincre l'état dépressif et à maintenir votre poids.

Enfin, malgré la fatigue, les grasses matinées sont tout de même à éviter. En effet, le sommeil du matin joue un rôle dans la sécrétion de cortisol, d'où la sensation de fatigue après avoir « trop » dormi.

Les hommes et les femmes n'ont pas le même rythme biologique circadien

De nombreuses femmes disent ne pas dormir correctement. C'est encore une fois l'horloge biologique circadienne la responsable. Selon une étude réalisée par des chercheurs américains en partenariat avec le département de chronobiologie de l'Inserm[55], l'horloge biologique circadienne des femmes serait plus rapide que celle des hommes avec environ 6 minutes d'avance par jour. Le cycle journalier intrinsèque de la majorité des femmes est ainsi inférieur à 24h. Au quotidien, les femmes dorment à un horaire "social" qui les forcent à retarder leur heure d'endormissement par rapport à ce que commande leur horloge biologique. Et cette même horloge les réveille plus tôt.

Le **rythme circadien** est un type de **rythme biologique.** Il correspond à l'ensemble des événements biologiques (modification de la température corporelle, processus métaboliques, synthèse d'hormones...) qui surviennent de façon périodique toutes les 24 heures. C'est par exemple le rythme circadien qui contrôle les différentes phases de sommeil ou les variations de notre tension artérielle.

« Cette désynchronisation peut entrainer une diminution de la durée du sommeil et des difficultés à s'endormir. Cela pourrait expliquer pourquoi l'insomnie a une prévalence beaucoup plus élevée parmi les femmes » conclut ainsi Claude Gonfrier, neurobiologiste spécialisé dans les rythmes biologiques et chargé de recherches à l'Inserm. En effet, les femmes sont deux fois plus touchées par l'insomnie que les hommes.

[5] Hommes et femmes : à chacun son horloge... - INSERM – 11 mai 2011

LE CONSEIL :

Cela peut paraître évident mais beaucoup de gens ne le font pas assez, il est important de profiter de chaque occasion pour prendre l'air et ainsi de bénéficier des quelques rayons de soleil présents pour mettre à l'heure les pendules internes. Il est recommandé de bénéficier d'une exposition à la lumière naturelle au moins une heure tous les jours. L'idéal est donc de sortir en plein air un maximum et de pratiquer une activité physique : marche, sport... au moins 30 min par jour.

Avec l'arrivée de l'automne et une baisse de l'ensoleillement global, il est tentant de rester au chaud à l'intérieur pour sortir le moins possible et ne pas s'exposer au froid. Néanmoins, malgré des températures fraiches en automne et en hiver, l'exposition à la lumière naturelle est nécessaire. De manière générale, il est conseillé de prendre l'air au moins 30 min par jour et d'essayer de recréer les conditions de l'extérieur à l'intérieur de sa maison, notamment grâce aux fenêtres qui ouvrent la vue sur les éléments naturels (végétation, ciel...) et qui facilitent également la ventilation naturelle. Cela permet d'éviter l'apparition de symptômes tels que de la fatigue en pleine journée, des fringales, un manque de concentration ou encore une baisse du système immunitaire due à une carence en vitamine D.

A propos du Groupe VELUX

Depuis plus de 75 ans, le Groupe VELUX a pour 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 11 500 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 2018, VKR Holding a réalisé un chiffre d'affaires de 2,6 milliards d'euros et LES FONDATIONS VELUX ont soutenu de nombreux projets caritatifs, pour un montant de 118 millions d'euros. En France, près de 900 collaborateurs sont répartis entre quatre sites 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 Marque VELUX : Agence Omnicom PR Group France
Sophie Michelin / Marine Martin-Delion / Mary-Lou Oeconomou
01 53 32 56 79 / 56 31 / 55 90
fr.velux@omnicomprgroup.com