

LES EFFETS POSITIFS DE LA LUMIÈRE NATURELLE

La lumière naturelle est un enjeu fort dans la construction d'un bâtiment, de son orientation première à ses aménagements externes et internes, **son impact est d'importance sur les habitants.** Plus que jamais cet hiver, en raison de la crise sanitaire, les Français passent du temps chez eux et aménagent ou ré-imaginent certains espaces de leur habitat. Le fabricant de fenêtres de toit VELUX accompagne de conseils pertinents ces nouveaux aménagements. L'expertise du Groupe VELUX dans ce domaine s'appuie tant sur des études, des enquêtes (YouGov) que sur une expérience terrain avérée qui rejoint les préconisations des directives européennes.

La norme européenne sur la « **lumière naturelle dans les bâtiments** » (NF EN 17037), publiée en 2018, vise à inciter les concepteurs de bâtiments à imaginer des espaces éclairés de manière satisfaisante par la lumière naturelle avec des recommandations sur la quantité de lumière naturelle à atteindre dans un bâtiment, la durée d'exposition à la lumière directe du soleil, l'accès visuel à l'environnement extérieur, le contrôle de l'éblouissement, etc.

Lorsqu'il s'agit de concevoir un espace, la lumière naturelle est sans doute l'élément le plus précieux : elle confère un sentiment de transparence et ouvre des perspectives. Ainsi, en tirant parti des effets positifs de la lumière dans la maison, on peut véritablement transformer un intérieur et **créer des espaces de vie de meilleure qualité.** Depuis près de 80 ans, la société VELUX s'intéresse aux bienfaits de la lumière naturelle et développe des solutions pour y accéder en créant des ouvertures sur le toit, sans contrepartie sur le confort des occupants (chaleur contrôlée en été, isolation renforcée pour l'hiver, etc.).



53 % des Français manquent de lumière naturelle chez eux et 70 % d'entre eux considèrent qu'une bonne luminosité dans leur logement a un effet bénéfique sur leur moral et leur humeur.

(BHS 2016)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Particulièrement efficace, une fenêtre de toit diffuse 2 fois plus de lumière qu'une fenêtre de façade et 3 fois plus qu'une lucarne, même par temps couvert. ⁽¹⁾

La lumière naturelle a une incidence directe sur la santé. Le manque de soleil peut engendrer une carence en vitamine D qui entraîne une sensation de grande fatigue et de baisse de moral.(2) Pour que le niveau de vitamine D reste élevé pendant les périodes moins ensoleillées, **il est capital de s'exposer un maximum à la lumière naturelle.**

« À défaut de pouvoir passer du temps à l'extérieur, il est essentiel de laisser pénétrer la lumière naturelle dans son habitat afin d'être en forme. Anticiper l'emplacement et le dimensionnement des ouvertures permet de créer un équilibre intelligent entre l'intensité de la lumière, sa source et sa direction. »

Olivier Devès, responsable bâtiments durables VELUX.

LE SAVIEZ-VOUS ?

63% des Français conviennent que le manque de lumière du jour affecte considérablement leur productivité. ⁽²⁾

En effet, la lumière naturelle est bénéfique, tant physiologiquement que psychologiquement. Il importe donc de la restituer au maximum dans les espaces de vie, sachant qu'au regard du rythme circadien, elle régule l'horloge biologique, augmente la vitalité, la concentration et les capacités cognitives pendant la journée, tout en améliorant le sommeil le soir. ⁽³⁾

« Vivre dans des environnements mal éclairés limite le bon fonctionnement de l'organisme et affaiblit la capacité mentale de l'individu. L'exposition prolongée et quotidienne à la lumière du jour est donc indispensable pour être en bonne santé. Aussi, à défaut de pouvoir passer du temps à l'extérieur, il est essentiel de laisser pénétrer la lumière naturelle à l'intérieur des espaces où nous passons du temps. »

Olivier Devès, responsable bâtiments durables VELUX.



(1) Etude de la qualité de la lumière naturelle dans les pièces, Impact de la configuration des fenêtres, Danish Research Institute 2006

(2) NHS UK (2015) - How to get vitamin D from sunlight [Comment obtenir de la vitamine D à partir de la lumière du soleil]

(3) Etude YouGov 2018

(4) National Sleep Foundation (2017) - Sleep Health [La santé du sommeil]

POUR EN SAVOIR PLUS,
RENDEZ-VOUS SUR WWW.VELUX.FR.
ESPACE PRESSE VELUX® :
WWW.PRESSE.VELUX.FR

DRP
DELPRAT RELATION PRESSE
MÉDIAS - SOCIAL - DIGITAL

CONTACTS PRESSE : DELPRAT RELATION PRESSE
Pascale Gréhan, Alix du Halgouet & Isabelle Mione
33 rue du Faubourg Saint Antoine 75011 Paris
alixh@relationpresse.com - isabellem@relationpresse.com