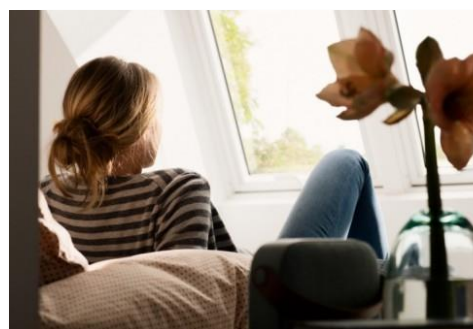




La lumière naturelle, notre alliée santé au quotidien

21 juin, jour le plus long de l'année : l'occasion de rappeler les bienfaits de la lumière naturelle

Indispensable à la fois pour notre forme physique, notre bien-être et nos performances intellectuelles, la lumière naturelle joue un rôle majeur dans notre maintien en bonne santé tout au long de l'année. Pourtant, du fait de notre mode de vie de plus en plus sédentaire (nous passons près de 90 % de notre temps en intérieur), l'apport de cet élément essentiel est souvent insuffisant. Quelles sont les vertus de la lumière naturelle et comment la restituer au maximum dans nos espaces de vie ? A l'occasion du solstice d'été, jour le plus long de l'année, VELUX, spécialiste de l'entrée de lumière naturelle par le toit, fait le point.



Régulateur de notre horloge biologique

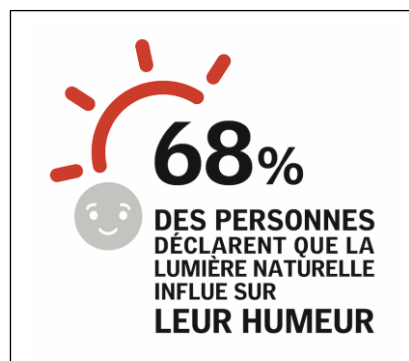
Notre rythme de vie quotidien, dit rythme circadien, s'organise autour des phénomènes biologiques qui se répètent à intervalles réguliers, généralement toutes les 24h. La lumière naturelle est le principal facteur de régulation de ce rythme. En effet, captée via la rétine de l'œil, elle accède à notre cerveau permettant la sécrétion de certaines hormones : le cortisol, l'hormone du stress positif qui mobilise nos énergies tout au long de la journée, la sérotonine, agissant en tant que neurotransmetteur pour réguler l'humeur, l'appétit et le sommeil, et la mélatonine, l'hormone qui facilite l'endormissement.



Enquête YouGov réalisée pour VELUX
dans le cadre de la campagne
« Indoor Generation » (2018)

Boosteur de vitalité

68 % des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête YouGov pour VELUX considèrent que la lumière naturelle a un effet bénéfique sur leur humeur. Ils ont raison ! La lumière naturelle est l'un des facteurs clés de notre bonne santé mentale. Diffusée en abondance, elle agit sur l'ambiance de la maison et encourage les relations positives entre les individus, participant aussi au maintien d'un climat intérieur sain. A contrario, comme l'ont démontré de nombreuses études, le manque de lumière peut être à l'origine de nombreux phénomènes néfastes : mal-être, fatigue psychologique, stress, mauvaise humeur, susceptibilité, dépression saisonnière, etc.



Facteur de productivité, au travail comme à l'école

Selon plusieurs études, l'apport suffisant de lumière naturelle, a fortiori lorsque celle-ci est couplée avec une bonne ventilation de l'espace, joue un rôle prépondérant sur nos capacités cognitives et de concentration, tant sur notre lieu de travail qu'en classe. En effet, toujours selon l'enquête de YouGov pour VELUX, 63 % des personnes interrogées estiment que la lumière du jour influence leur productivité. Et dans le cadre scolaire, les écoliers disposant d'une lumière naturelle abondante présentent de meilleurs résultats scolaires, des absences maladies réduites et une capacité d'apprentissage supérieure.



Selon le Pr Isabella Annesi-Maesano, Directrice de l'équipe EPAR (Epidémiologie des maladies Allergiques et Respiratoires) à l'INSERM : « L'apport de lumière naturelle est très important pour les enfants, à la fois sur leur performance scolaire mais aussi sur leur développement neurocognitif et leur bien-être. Le cerveau a besoin d'une lumière naturelle pour se développer. Un habitat qui manque de lumière naturelle favorisera la présence de facteurs à risque pour la santé comme les moisissures, les biocontaminants, etc. »



Nos besoins journaliers en termes de lumière

La quantité de lumière dont nous avons besoin pour notre système visuel est bien moins importante que celle que requiert notre système circadien. Ainsi, un niveau d'éclairage intérieur, de l'ordre de 300 à 500 lux, est assez confortable pour réaliser la majorité des tâches visuelles mais insuffisant pour assurer la bonne régulation de notre horloge biologique circadienne. Selon le Baromètre de l'Habitat Sain VELUX 2016, 72 % des Français ont recours à l'éclairage artificiel pendant la journée en raison de l'insuffisance de lumière naturelle.

Faire entrer le maximum de lumière naturelle chez soi

Selon certains experts, près de 30 % de la population mondiale souffre de différents niveaux de troubles saisonniers de type TAS, majoritairement causés par le manque d'exposition à la lumière en automne et en hiver.

Aujourd'hui plus que jamais, alors que nous passons la plupart de nos journées dans des endroits confinés, entre travail, transport et domicile et qu'il n'est pas toujours possible de s'accorder une sortie en plein air d'au moins 30 minutes par jour comme le conseillent les spécialistes santé, apporter une quantité suffisante de rayons lumineux naturels et recréer les conditions extérieures à l'intérieur de nos habitations devient un enjeu majeur. Les professionnels du bâtiment et les cabinets d'architectes, de plus en plus engagés dans la conception de bâtiments sains, s'y attèlent. Beaucoup d'entre eux s'inspirent des pays scandinaves qui ont très vite compris les bénéfices d'un habitat « dedans dehors » qui fait entrer à l'intérieur la lumière naturelle et la nature environnante, améliorant ainsi la santé physique et mentale de ses occupants.

Intégrer l'entrée de lumière dès la conception des bâtiments

Les ouvertures jouent un rôle fondamental dans l'agencement intérieur pour faire passer la lumière, structurer et alléger les espaces. Parmi les différents facteurs qui contribuent à la création d'un espace confortable et agréable à vivre, l'apport en lumière naturelle joue un rôle clé dans l'aménagement et le design d'une pièce : gain d'espace perçu, meilleure structuration de l'espace de vie, mise en valeur du mobilier, etc. Avantages auxquels s'ajoutent des économies d'énergie (apports solaires) et des effets bénéfiques pour le moral et la concentration. Bien plus qu'un toit, la maison est avant tout un lieu de vie, de partage et de convivialité où l'on aime à se retrouver en famille ou entre amis, raison pour laquelle on mettra plus volontiers l'accent sur un éclairage naturel dans les zones de partage de type îlot central de cuisine, table à manger, coin salon... La lumière diffusée en abondance permet aussi un meilleur climat intérieur. Au-delà de son indicateur de meilleure visibilité, elle agit sur l'ambiance et encourage les relations positives entre individus. La recherche de lumière naturelle est donc une quête permanente qui oriente la conception des bâtiments et de nos espaces, d'où l'importance du choix des ouvertures pour éclairer correctement les pièces qu'elles desservent.

Conseils pour une bonne utilisation de la lumière naturelle dans la maison

Lors de la conception d'un logement ou de sa rénovation, il importe de bien définir les entrées de lumière dans chaque pièce. Il sera très difficile de le corriger par la suite.

1. Quantifier les besoins en lumière naturelle vis-à-vis des activités prévues dans les pièces.
2. Dimensionner les entrées de lumière (taille de la fenêtre) en fonction des besoins de la pièce, de l'orientation et de la situation du bâtiment (exemples : un plan de travail en cuisine, un espace lavabo en salle de bains et la surface de travail d'un bureau doivent impérativement bénéficier d'un éclairage naturel bien pensé).
3. Bien répartir la lumière à l'échelle de la pièce (disposition des entrées de lumière), la lumière zénithale apportant notamment un éclairage plus important sur la profondeur de la pièce. Compte tenu de leur orientation, les fenêtres de toit permettent d'accéder plus largement et plus longuement aux bénéfices de la lumière naturelle, puisqu'elles accompagnent la course du soleil.
4. Ne pas sous-éclairer les espaces de circulation notamment cages d'escalier et couloirs.
5. Une fenêtre de toit permet un renouvellement de l'air plus régulier dans un espace bain, évitant ainsi un taux d'humidité trop important susceptible d'entraîner des moisissures.
6. Le confort de la motorisation autorise une gestion facile du climat intérieur. C'est le cas avec la fenêtre à projection motorisée VELUX INTEGRA®. En plus de l'expérience visuelle qu'elle propose avec une ouverture complète à 45°, elle permet d'assurer rapidement un bon renouvellement de l'air grâce à la solution intelligente VELUX ACTIVE with NETATMO, qui peut aussi se connecter aux applications Apple HomeKit et Google Home et à leurs assistants vocaux.

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 11500 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 2019, VKR Holding a réalisé un chiffre d'affaires de 2,9 milliards d'euros et LES FONDATIONS VELUX ont soutenu de nombreux projets caritatifs, pour un montant de 178 millions d'euros.

En France, près de 900 collaborateurs sont répartis entre cinq usines de production et une société de vente.

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

Contact presse :

Communication Corporate : Agence BCW

Joanna Lévêque – 06 11 44 05 01 – joanna.leveque@bcw-global.com