

## Dépression saisonnière Les « Débats du Collège santé »

**A la veille du passage à l'heure d'hiver, l'Association française de l'éclairage organise une conférence le 24 octobre prochain sur un mal récurrent : la dépression saisonnière. En conséquence : des dégâts biologiques et psychologiques pour plus d'une personne sur six.**

Chaque année, 15 % de la population est touchée par la dépression saisonnière, avec des conséquences alarmantes : **troubles du sommeil, de la vigilance (notamment sur la route), dépressions et infarctus du myocarde.**

Sous notre climat, printemps et automne sont des périodes critiques pour les populations fragilisées. La modification des saisons et des rythmes chrono-biologiques entraîne une dépression saisonnière qui affaiblit les défenses immunitaires, ouvrant ainsi la porte à des pathologies bien plus lourdes. Un fait qui doit être pris beaucoup plus au sérieux qu'il ne l'est actuellement, au vu des dégâts causés.

A ces maux, un seul remède : **la lumière adaptée au fonctionnement visuel**, afin de renforcer l'« énergie lumineuse » de l'organisme et ses défenses. Or un grand nombre de personnes ont une maladie ou une déficience visuelle, les rendant vulnérables et nécessitant une meilleure prise en charge.

**Des experts du monde médical, reconnus internationalement, ont accepté de rassembler leurs compétences afin d'animer cette conférence. Après un état des lieux des effets du changement d'heure sur l'organisme et les populations les plus exposées, les experts expliqueront quelles solutions peuvent être mises en place afin de lutter contre ce phénomène et de protéger ces populations.**

### Intervenants *(sous réserve)*

- **Dr. Claude Gronfier**, Neurobiologiste - Département de Chronobiologie - INSERM

**Intervention : Les modifications biologiques du changement d'heure et ses conséquences**

- **Pr. Christian Corbé**, Président du Collège Santé et Professeur de Physiopathologie sensorielle aéronautique et spatiale

**Intervention : Les modifications physiologiques et pathologies**

- **Intervenant à confirmer**

**Intervention : Les ambiances lumineuses et leurs améliorations pour palier au déficit visuel**

- **Intervenant à confirmer**

**Intervention : Quelles gammes de couleurs pour optimiser l'environnement ?**

- **Bernard Sanselme**, Animateur du groupe de révision de la norme française NF X 35-103 (éclairage au travail), formateur à l'INRS et à l'AFE, membre du Collège Santé

**Intervention : Les solutions normatives pour améliorer l'éclairage au travail**

**24 octobre**

Conférence gratuite

**9 h 00 à 12 h 30**

Espace Hamelin - Siège  
de l'AFE

17 rue de l'Amiral  
Hamelin

Paris 16<sup>ème</sup>

**Inscription obligatoire  
par mail**

### Contact Presse

Emeline Mas  
Chargée de  
communication  
06 73 67 50 85

[emas@afe-eclairage.fr](mailto:emas@afe-eclairage.fr)

Retrouvez des  
informations sur ce  
thème sur notre  
[blog](#).