

LUMIÈRE D'AUTOMNE ET CONFINEMENT

Le 2^e épisode de confinement intervient alors que nous venons de basculer en « heure d'hiver », synonyme de journées plus courtes et moins lumineuses. De ce fait, peu de soleil pénètre dans les maisons et appartements.

Le confinement entraîne une double peine pour notre moral, pour notre santé mentale et pour notre vision. Nous sortons moins, nous sommes moins exposés à la lumière naturelle, bénéfique pour l'organisme, et plus souvent exposés à la lumière artificielle.

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Le passage à l'heure d'hiver, et le manque de luminosité qui l'accompagne, surtout dans les maisons, est une période d'altération des cycles biologiques et de la vision. Le confinement aggrave cette altération des cycles biologiques car les sorties sont plus rares. Il peut facilement exister un déficit de lumière naturelle et une exposition à des lumières artificielles plus ou moins bien adaptées et calibrées.

In fine, en automne et en hiver, la quantité de lumière naturelle pénétrant dans l'œil et cheminant par les voies visuelles est moins importante. Ce déficit est majoré par le confinement.

Or, ces voies visuelles constituent le chemin privilégié emprunté par la lumière pour entrer dans l'organisme et l'alimenter. Le cerveau est l'élément pensant de tout être humain. Cette énorme machinerie régule les organes vitaux (cœur, poumons) et le système endocrinien. Pour accomplir cette tâche, le cerveau traite les informations provenant de ses capteurs externes et notamment de l'œil. Les informations lumineuses qu'il envoie influent de façon indépendante sur de nombreuses fonctions vitales.

Tout changement de lumière, de sa couleur et de son intensité, est donc porteur d'effets, bénéfiques ou néfastes, sur l'être humain. **Ces changements sont souvent peu ou mal écoutés et compris, car c'est un domaine mal connu dont on ne parle pas assez, ni ne se préoccupe.**

Définition

La **dépression saisonnière** est une forme de dépression récurrente qui survient toujours au cours de la même période chaque année et qui est directement liée à la diminution de lumière naturelle à laquelle les personnes sont exposées.

Elle affaiblit les défenses immunitaires, ouvrant ainsi la porte à des pathologies bien plus lourdes. Chaque année, près d'un français sur 10 en serait victime. **Un fait qui doit être mieux pris en compte et anticipé dans la mesure du possible.**

Symptômes

Les symptômes de la dépression saisonnière sont nombreux et peuvent être très complexes. L'arrivée de l'automne rime pour une large partie de la population avec un changement d'appétit, du poids, du sommeil, de la vivacité et de l'humeur. Isoler les symptômes est par conséquent une tâche difficile.

Les symptômes les plus courants sont :

- Troubles du sommeil
- Fatigue anormale et état de somnolence dans la journée
- Augmentation de l'appétit, avec une appétence particulière pour les aliments riches et sucrés
- Perte d'intérêt pour les activités sociales et professionnelles, tendance à s'isoler
- Irritabilité et anxiété, augmentation du stress
- ...

L'AFE RAPPELLE QUELQUES RÈGLES D'HYGIÈNE LUMINEUSE

- S'exposer au moins une heure à la lumière naturelle tous les jours et de préférence à heure fixe en milieu de journée,
- Une obscurité totale pour dormir (sans témoins lumineux ni veilleuses),
- Un couvre-feu digital : pas d'écrans au moins une heure avant d'aller dormir,
- Pas d'écrans avant 3 ans et pas plus d'une heure par jour avant 12 ans, les yeux des enfants n'étant pas capables de protéger l'œil comme chez les adultes,
- Ne pas regarder d'écrans dans le noir,
- Toutes les 20 minutes, lever les yeux des écrans pendant 20 secondes et fixer un point au loin (regarder par la fenêtre),
- Ne pas regarder directement les sources lumineuses et ne pas s'en approcher à moins de 30 cm
- Porter des lunettes de soleil par beau temps, la plus grande source de lumière bleue demeurant le soleil

En période de confinement, durant laquelle il est demandé de télétravailler, de rester chez soi, **d'autres conseils peuvent être suivis**, en plus des règles énumérées :

- Profiter des autorisations de sortie pour **s'exposer à la lumière naturelle** aux heures de plus grande luminosité (10 h – 15 h),
- **Soigner l'éclairage de son espace de travail :**
 - Profiter le plus possible de la lumière naturelle en vous plaçant à l'endroit le plus lumineux
 - Si un éclairage artificiel est nécessaire, privilégier les températures de couleurs froides (4 000 K) le matin, car elles stimulent notre activité cérébrale, les températures de couleurs chaudes (3 000 K) l'après-midi et en soirée. L'idéal étant de s'équiper de sources lumineuses dont la température de couleur peut être adaptée.
 - Eviter les éblouissements des sources de lumière (ne pas avoir de sources de lumière directement dans les yeux ou se réfléchissant sur un écran brillant).
 - Eviter les ombres portées en plaçant les luminaires ou le bureau de manière à ne pas créer d'ombres sur l'espace de travail qui fatiguent votre système visuel.

LA VISION MÉSOPIQUE : LA VISION À L'HEURE DE L'HIVER

En termes de lumière, l'œil humain a deux missions : voir, pour exercer nos tâches quotidiennes, et réguler notre horloge biologique.

Une fois captés par l'œil, les rayons lumineux sont convertis en signaux électriques qui cheminent dans les cellules nerveuses. L'activation de ces neurones par la lumière module la sécrétion de différents neurotransmetteurs au niveau du cerveau. La lumière freine la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil mais interagit avec la sécrétion de sérotonine, souvent appelée « hormone du bonheur ». **Ces signaux contrôlent notre rythme biologique, nos capacités cognitives ainsi que notre humeur.**

L'œil humain s'adapte à trois scénarios lumineux :

- **La vision photopique** (vision diurne), de 30 à 100 000 lux,
- **La vision mésopique** (entre-deux), de 1,2 à 30 lux,
- **Et la vision scotopique** (nocturne), de 1 à 1,2 lux.

La vision photopique correspond à une vision permettant l'analyse fine des détails et une vision colorée.

La vision scotopique correspond à une vision en noir et blanc ne permettant que de deviner les objets.

La **vision mésopique** est celle qui est la plus difficile à qualifier, étant un « entre-deux ». Elle correspond à une vision à basse luminance, **c'est-à-dire à notre vision lorsque la luminosité baisse en toute fin de journée, donc particulièrement tôt en hiver**. C'est aussi le système enclenché par notre vision avec un éclairage urbain de nuit.

Résultats : une baisse d'acuité visuelle, des restrictions du champ visuel, des diminutions des contrastes et de la perception des couleurs, une mauvaise appréciation des distances et de la situation dans l'espace.

Contact presse :

Margaux Bogdan
Chargée de communication
mbogdan@afe-eclairage.fr
06 73 67 50 85

L'Association française de l'éclairage

Association à but non lucratif représentant la France dans les instances de normalisation nationales et internationales, l'Association française de l'éclairage (AFE) est une association dont les recommandations sont utilisées comme référence dans le Code du travail, les textes officiels et les appels d'offres. L'association agit pour la compréhension et la prévention des effets de la lumière sur l'Homme et l'environnement.
www.afe-eclairage.fr