

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



De nombreuses études démontrent que la lumière naturelle est non seulement **nécessaire à l'être vivant pour vivre en bonne santé**, mais aussi **nécessaire pour son bien-être psychique**. Claude Gronfier, docteur en neurosciences, spécialiste des rythmes biologiques, explique qu'en plus d'agir au niveau de la vision, la lumière naturelle agit sur nos fonctions biologiques : notre horloge interne, notre sommeil, notre humeur, nos performances cognitives, notre système cardio-vasculaire, la sécrétion de certaines hormones et notre métabolisme en général.

En effet, des chercheurs ont récemment découvert un nouveau type de cellules rétinienne, sensibles à la lumière et responsables du réglage de l'horloge circadienne (le rythme jour/nuit) du corps.

Leur sensibilité spectrale, concentrée sur les bleus, est totalement différente de celle du système visuel. Ainsi, l'œil humain est plus sensible à certaines « couleurs » de lumière.

Notre organisme est davantage adapté à la lumière naturelle qu'à la lumière de nos ampoules tungstènes ou halogènes, beaucoup trop riches dans le rayonnement rouge, et pauvres dans le rayonnement bleu qui pilote en partie la production et la suppression de certaines hormones :

LA MÉLATONINE

La mélatonine, qui contribue à la sensation de fatigue et à la baisse de la vigilance. Elle est virtuellement absente le jour entre la fin et le début de sa sécrétion nocturne.

L'exposition à la lumière fait rapidement chuter sa concentration dans le sang. On peut donc comprendre que notre vigilance est largement stimulée par notre exposition à de larges quantités de lumière naturelle.

LA VITAMINE D

La lumière naturelle favorise la synthèse de la **vitamine D** qui participe au bon fonctionnement de notre immunité. Nous sommes des êtres diurnes, nous sommes actifs de jour ! Malheureusement certains modes de production (poste de nuit) ou de consommation (télévision tardive le soir) perturbent le corps humain. Ainsi les journées paraissent bien plus épuisantes si elles sont passées dans des espaces totalement clos (commerces, usines, etc.).

LE CORTISOL

Le cortisol est une hormone qui joue sur l'éveil et l'humeur, son taux augmente lorsque nous sommes exposés à la lumière naturelle.

Elle influence de manière importante notre bien-être.

En outre, l'alternance des cycles de lumière et d'obscurité est largement perturbée en période hivernale. Dès novembre, beaucoup d'entre nous ne sont pratiquement plus exposés à la lumière naturelle car nos déplacements s'effectuent de nuit (en début et fin de journée). Il devient alors critique de disposer d'une **exposition suffisante au rayonnement naturel**, afin d'éviter de sombrer dans un état de mélancolie que les spécialistes définissent comme le « Winter Blues » et, pour certains, dans la dépression saisonnière (Seasonal Affective Disorder ou SAD Syndrome).