

Et si la bonne lumière m'était donnée?



Photo Wellness Training

Nous avons en effet bien souvent tendance à oublier ce facteur si important pour le fonctionnement du corps, même si les développements récents de la luminothérapie nous ont fait prendre conscience que vivre dans un environnement naturel trop faible était à terme déprimant.

Outre le moral, le niveau d'intensité lumineuse agit directement sur la sécrétion de plusieurs hormones dont la mélatonine (hormone du sommeil qui est à un niveau élevé la nuit, et au plus bas au lever du jour, puis de nouveau élevé à la tombée du jour), le cortisol (qui nous réveille, avec un niveau très élevé au lever du jour) et la sérotonine (qui joue sur l'humeur).

Niveau de sécrétion des hormones régulatrices des cycles jour-nuit

	Mélatonine	Cortisol
Nuit	+++	0
Levée du jour	Au plus bas	+++
Tombée de la nuit		

Ainsi, depuis des milliers d'années, l'homme a été habitué à vivre selon le rythme jour-nuit d'une part, et le rythme des saisons d'autre part. Il était actif le jour et en été, et au repos, la nuit et en hiver. Le XX^e siècle a vu l'apparition et l'usage généralisé de l'électricité, qui a eu comme conséquence de nous faire travailler **avant** et **après** la tombée de la nuit, indépendamment des saisons, voire même à un **rythme inversé**, puisque nous prenons nos vacances de préférence en été.

Pour contraindre notre organisme à travailler en hiver et de nuit, il est indispensable, à l'intérieur des lieux de travail, de **reproduire une lumière naturelle adaptée**. Et ceci n'est pas une mince affaire. Contrastes, ombres et éblouissement : ces défauts d'éclairage sont à l'origine de bien des souffrances au travail. **L'éblouissement** tout d'abord est désagréable. Il provoque une sécrétion de cortisol qui génère immédiatement du **stress**. On devient alors inquiet pour soi et intolérant vis à vis de ses voisins. Les inspecteurs de police exploitent ceci depuis longtemps, lorsque lors d'un interrogatoire ils braquent une lampe dans les yeux du suspect pour le déstabiliser. Et cet éblouissement est particulièrement insupportable lorsqu'il y a des contrastes, des zones d'ombre et de lumière. On se rend compte de ceci la nuit quand on est ébloui par une voiture en pleins phares, alors qu'on ne s'en aperçoit qu'à peine le jour.

Pour être **adapté**, un éclairage doit ainsi répondre à 3 exigences simples :

- son niveau doit être suffisant, pour notre vigilance et notre humeur
- il doit éclairer non seulement la zone de travail, mais toute la pièce, de manière uniforme, sans zone d'ombre
- il ne doit pas être éblouissant

En d'autres termes, il doit reproduire la **lumière du Nord**, qui est celle que l'on obtient en tournant le dos au soleil par une belle journée d'été, celle obtenue par le réfléchissement de la lumière du soleil sur l'atmosphère.

Dans le domaine dentaire, très exigeant en matière de vision, s'est initié il y a une quarantaine d'années, un important travail de recherche visant à mettre au point un éclairage artificiel permettant de bien reconnaître les couleurs. Aujourd'hui, ces travaux ont porté leurs fruits, avec un luminaire révolutionnaire, l'Albedo DegréK, orienté vers le plafond, qui éclaire de très larges zones, sans ombre ni contraste, ni éblouissement. Les dentistes, les coiffeurs, en profitent déjà depuis quelques années.

Ce qui est valable pour les dentistes l'est tout autant pour tout travail de précision ou travail de bureaux sur ordinateur. Les expériences de mise en place de solutions de luminaires Albedo-Wellness Training, montrent au bout de quelques semaines une diminution des tensions nerveuses et du stress, un travail rendu moins pénible, et une augmentation de la productivité tout au long de la journée. Les collaborateurs déclarent avoir moins de douleurs de dos, mieux dormir la nuit, et avoir d'avantage de tonus.

Pour certains, on peut par simple réglage, y ajouter une pincée de luminothérapie à la mauvaise saison pour lutter contre les effets ravageurs d'un hiver trop long ou trop gris, et restaurer bonne humeur et enthousiasme. L'installation et la mise en place de ce type de luminaires font partie intégrante de l'offre « Solutions Santé Globales » que propose Wellness Training. En traitant de manière conjointe les quatre sphères liées que sont le sommeil, l'activité physique, l'alimentation et le stress, Wellness Training parvient à allier au maximum bien-être personnel et efficacité professionnelle.

Coordonnées voir p. 42