

LUMIÈRE D'AUTOMNE

Dans la nuit du 26 au 27 octobre prochain, nous passerons à l'heure d'hiver, et entrerons dans une période (automne et hiver) synonyme de moindre lumière en fin de journée.

Ce passage coïncide avec une diminution de la longueur de la période de jour et une moindre luminosité.

De ce fait, peu de soleil entre dans les maisons et appartements.

Le changement d'heure constitue un réel danger, car il oblige à décaler brutalement notre rythme circadien. On constate généralement des pics d'accidents les quelques jours qui suivent, et des difficultés de sommeil, d'éveil et de vigilance pendant quelques jours.

Le passage à l'heure d'hiver entraîne souvent une adaptation des horaires d'éclairage public dans les villes pour compenser la baisse de luminosité en fin de journée, qui très vite touchent les heures de sortie de bureaux et d'école.

Cela peut varier selon les villes et les infrastructures, qui ajustent les heures d'allumage et d'extinction de l'éclairage public, pour sécuriser les déplacements.

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

In fine, en automne et en hiver, la quantité de lumière naturelle pénétrant dans l'œil et circulant par les voies visuelles est moins importante.

Or, ces voies visuelles constituent le chemin privilégié emprunté par la lumière pour entrer dans l'organisme et alimenter les centres de régulation de la chronobiologie. Le cerveau est l'élément pensant de tout être humain. Cette énorme machinerie module le fonctionnement de tous les organes vitaux : cœur, poumons... Le cerveau traite les informations provenant de ses capteurs externes et notamment de l'œil. A partir des informations lumineuses qu'il reçoit, il influe 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 peu connu du grand public et dont on ne parle pas assez.**

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.**

Les 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
- ...

Une bonne hygiène lumineuse consiste à s'exposer le plus possible le matin et à fortement réduire en soirée. La lumière du jour extérieure est à privilégier car même en automne et en hiver, l'éclairement reçu reste bien plus élevé qu'en intérieur. Si l'exposition matinale à la lumière du jour en extérieur n'est pas possible ou insuffisante, alors la luminothérapie est une solution pour lutter contre le SAD (« seasonal affective disorder ») et elle est toujours prescrite le matin au réveil.

[Voir également CIE Position Statement - Recommending Proper Light at the Proper Time - 3rd ed.\(2024\)](#)

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, le matin ou en milieu de journée. Pour les enfants, porter cette durée à deux heures.
- Une obscurité totale pour dormir (sans témoins lumineux ni veilleuses),
- Un couvre-feu digital : pas d'écrans au moins deux heures 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,
- 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 télétravail, d'autres conseils peuvent être suivis, en plus des règles énumérées :

- Toutes les 20 minutes, lever les yeux des écrans pendant 20 secondes et fixer un point au loin (regarder par la fenêtre),
- 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 teintes froides le matin, car elles stimulent notre activité cérébrale, les teintes chaudes l'après-midi et en soirée. L'idéal étant de s'équiper de sources lumineuses dont la température de couleur et l'intensité peuvent être modifiées.
 - Éviter les éblouissements des sources de lumière (ne pas avoir de sources de lumière directement dans les yeux ou se réfléchissant sur un écran brillant).
 - Éviter 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 en soirée freine la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Pendant la journée, la lumière interagit également 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),
- La **vision mésopique** (entre-deux)
- Et la **vision scotopique** (nocturne).

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 maîtriser, étant un « entre-deux ». Elle correspond à une vision à basse luminance, **c'est-à-dire à notre vision lorsque la luminosité baisse en 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.

Rédaction AFE sous la direction de Christophe Martinsons, président de CIE-France, du Dr Christophe Orssaud, président du Collège santé de l'AFE et Marie-Pierre Alexandre, directrice générale de l'AFE.

Contact presse :

Margaux Bogdan

mbogdan@afe-eclairage.fr

06 73 67 50 85

À propos de l'AFE

L'Association française de l'éclairage L'AFE développe une culture de l'éclairage au service de l'être humain, économe en énergie et respectueuse de l'environnement. Elle porte des missions d'intérêt général, en matière de veille sanitaire et environnementale, de normalisation, de pédagogie et de formation. Elle se mobilise pour regrouper, expliquer, diffuser le savoir et le savoir-faire de l'éclairage. A travers ses 15 centres régionaux, elle connaît les problématiques quotidiennes des élus et professionnels et sait répondre à la spécificité de chaque cas en mettant son expertise indépendante à leur service. www.afe-eclairage.fr