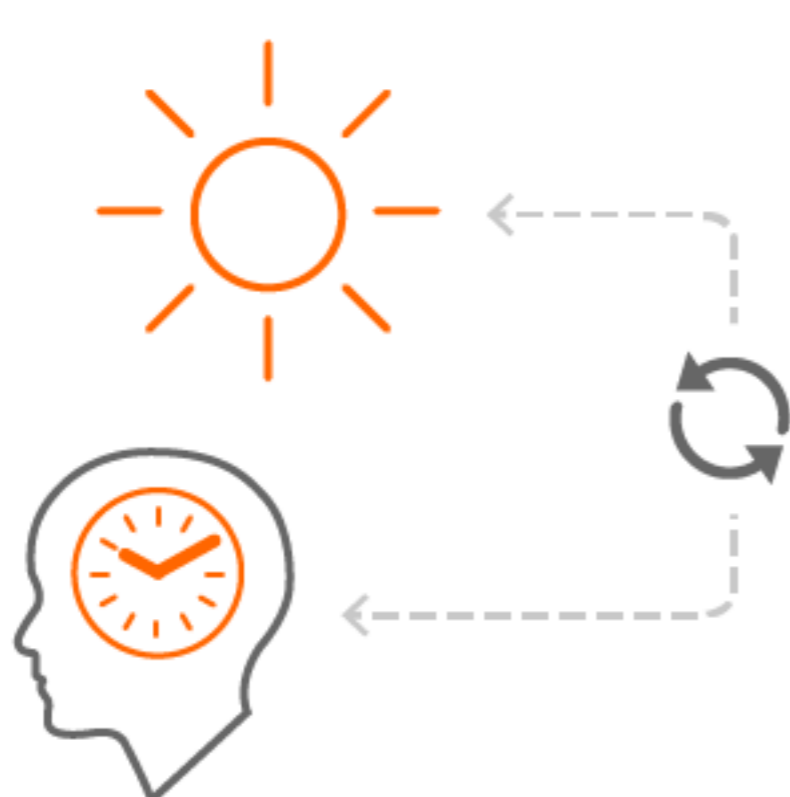
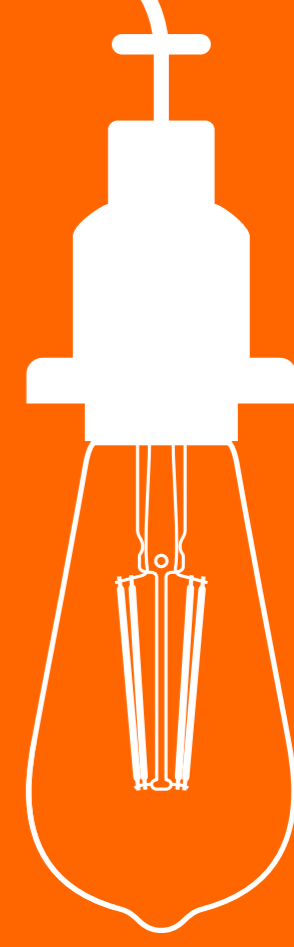


# QUE LA LUMIÈRE SOIT !

10 faits éclairants sur l'impact de la lumière (et de l'obscurité) sur notre vie



## LA LUMIÈRE RÈGLE NOTRE HOROLOGE INTERNE

La lumière du jour est le principal élément déclencheur du rythme circadien qui régit les activités essentielles du corps humain, telles que le sommeil et l'alimentation. C'est la raison pour laquelle les travailleurs de nuit ne s'adaptent jamais complètement à leurs habitudes de sommeil en décalé qui ne sont pas naturelles.

## THOMAS EDISON AVAIT PEUR DU NOIR

L'inventeur de la première ampoule fabriquée à l'échelle industrielle souffrait apparemment de nyctophobie : la peur du noir. À son décès, les personnes du monde entier ont éteint ou tamisé leurs lumières en signe de respect.

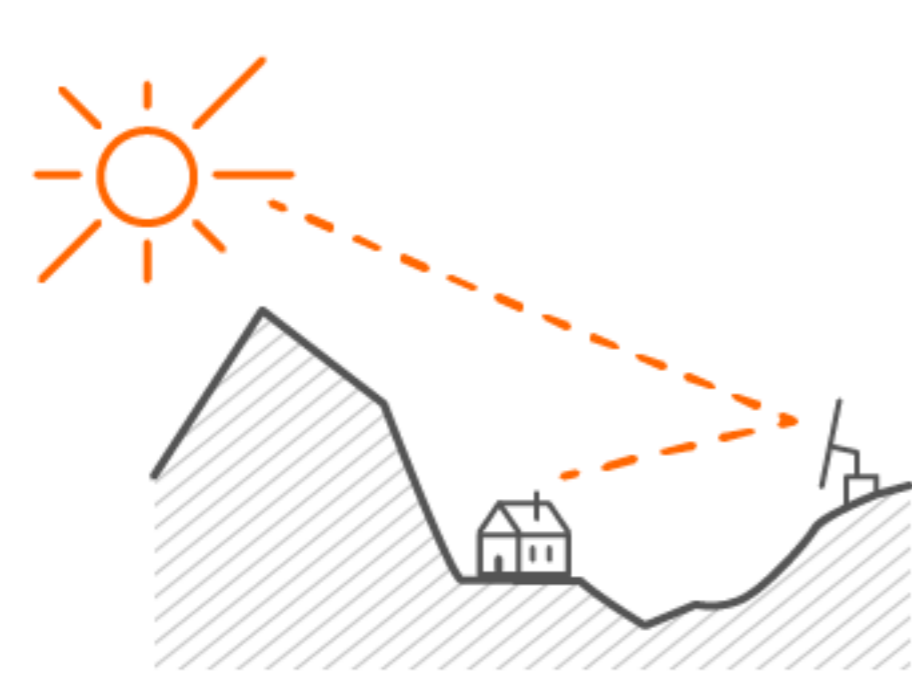


## L'AMPOULE A CHANGÉ LE MONDE

L'obscurité n'étant plus un obstacle, les heures de travail ont augmenté, ainsi que le profit de nombreuses entreprises, et le business lié à la vie nocturne s'est également développé.

## L'ABSENCE DE LUMIÈRE REND LES PERSONNES TRISTES.

Le trouble affectif saisonnier (SAD), également connu sous le nom de "blues de l'hiver", est causé par une surproduction de mélatonine, dûe au manque de lumière. Le SAD affecte même la bourse, car les personnes sont moins disposées à prendre des risques lorsque les journées se raccourcissent.

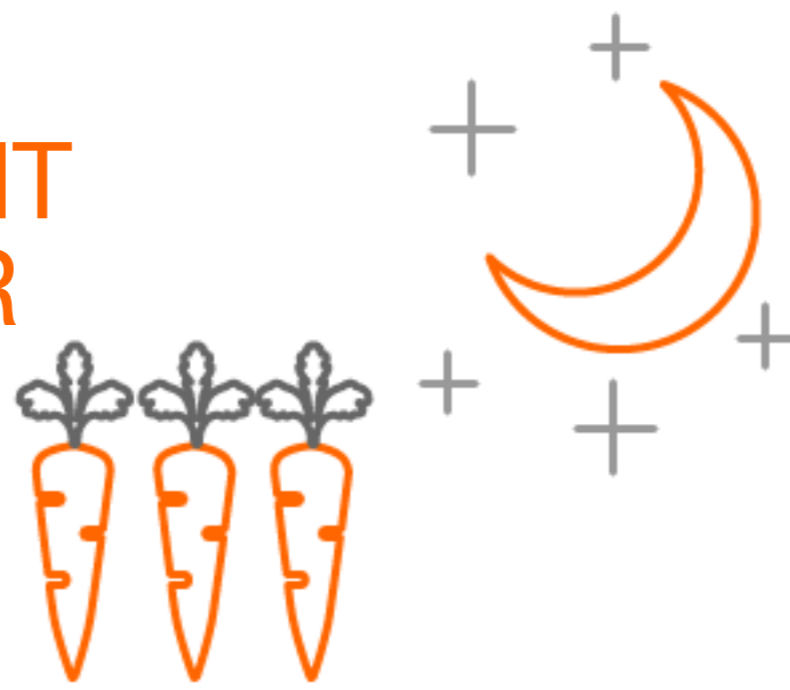


## CERTAINES VILLES INSTALLENT DES MIROIRS GÉANTS POUR CAPTurer LA LUMIÈRE DU SOLEIL !

La ville de Viganella, dans les Alpes Italiennes, est coupée du soleil 83 jours par an. La municipalité a contourné le problème en installant un miroir géant sur une montagne voisine.

## LES CAROTTES NOUS AIDENT À MIEUX VOIR DANS LE NOIR

Contenant de la vitamine A, les carottes aident à prévenir la cécité nocturne. Cependant, elles ne permettront jamais de voir dans l'obscurité totale.

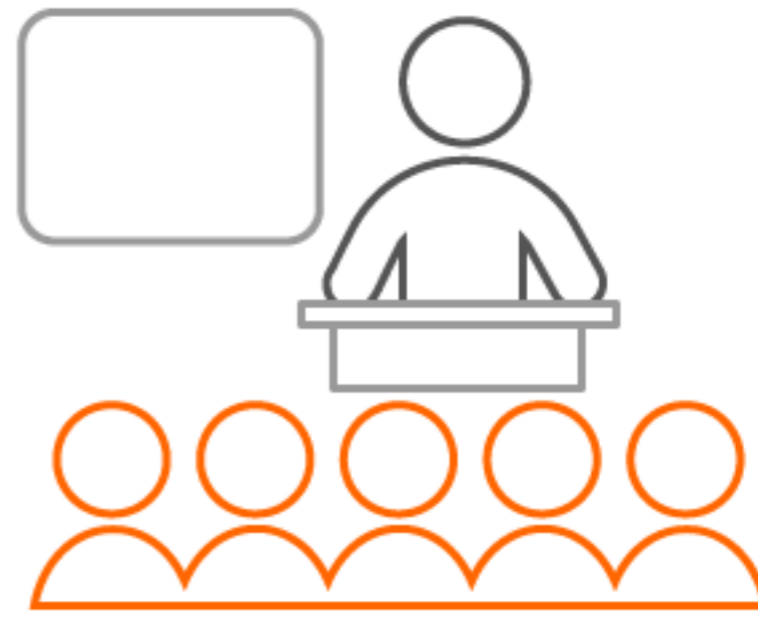


## LA LUMIÈRE NOUS FAIT ÉTERNUER !

On estime qu'entre 18 % et 35 % de la population mondiale est touchée par le soi-disant réflexe d'éternuement "photique"... À vos souhaits !

## LA LUMIÈRE STIMULE LA CONCENTRATION

Une étude a révélé qu'une lumière artificielle similaire à la lumière du jour aide les élèves à se concentrer en classe, surtout en hiver. Voici une bonne excuse saisonnière si vous n'avez pas fait vos devoirs !

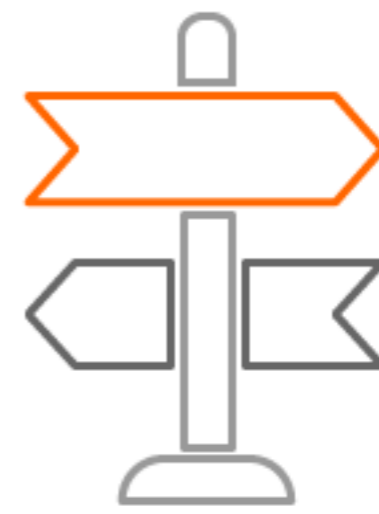


## LA BONNE LUMIÈRE AUGMENTE LE BIEN-ÊTRE DANS LES AVIONS

Une étude sur les vols longue distance a démontré que les passagers dorment mieux et sont plus éveillés à l'arrivée si l'éclairage est varié : une lumière blanc chaud aide à se détendre, tandis qu'une lumière froide riche en bleue au matin augmente leur vigilance.

## LA LUMIÈRE INFLUENCE LA PRISE DE DÉCISION

Selon des études, les émotions sont ressenties de manière plus intense sous une lumière vive. Par exemple, les personnes sont plus enclines à acheter des produits à valeur émotionnelle, comme des fleurs, lorsque la lumière est vive. Voici un bon conseil !



LEDVANCE

LEDVANCE.FR | COPYRIGHT 2016

