



LES BIENFAITS DE LA LUMIERE NATURELLE SUR L'HOMME

La lumière naturelle est indispensable à notre équilibre vital, à notre santé, notre bien être et plus encore.

Il a été ignoré pendant longtemps que le manque de lumière était source de dépression, de fatigue, qu'il engendrait des tendances à la boulimie, que c'était un facteur provoquant une augmentation du stress voire dans les cas extrêmes des tendances suicidaires. Le manque de lumière retarderait la production de la mélatonine, secrétée par la glande pinéale mais aussi par la rétine. Cette hormone intervient dans l'endormissement et une baisse de celle-ci provoque une sensation de fatigue dans la journée.

Ces troubles s'amenuisent avec l'arrivée du printemps tandis que les jours rallongent et s'atténuent encore davantage en période estivale. Il est confirmé que la lumière a un effet thérapeutique sur le moral des personnes si bien que ces maux se soignent à présent par la lumière. On parle alors de lumphothérapie ou photothérapie.

Les pays du Nord sont davantage concernés par ce problème de par leur positionnement sur le globe terrestre. Consciente du rôle essentiel que joue la lumière sur les individus, l'entreprise Suédoise VOLVO, depuis 1999, soumet ses ouvriers à des séances de lumphothérapie afin d'éviter les accidents et autres problèmes dus au manque de lumière naturelle.

La France connaît elle aussi ce syndrome hivernal, tout comme l'ensemble de l'Europe où le désordre affectif saisonnier « SAD » touche 3 à 5% de la population. Une forme atténuée, le blues de l'hiver frapperait 10 à 15% des personnes, principalement les femmes de 30 à 40 ans.

, **ESPACE LUMIERE** a conçu le kit RENOLUMIERE qui permet l'adaptation du conduit de lumière SOLATUBE sur les toitures industrielles existantes. Outre son intérêt, la combinaison du kit RENOLUMIERE et du SOLATUBE représente un avantage financier car il permet de restituer 99% de la lumière naturelle rendant ainsi inutile l'éclairage artificiel.

Contactez nous dès maintenant au 03 87 64 13 54 afin de découvrir les avantages que peuvent-vous apporter le kit d'adaptation RENOLUMIERE et son conduit de lumière SOLATUBE.