



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Janvier 2021

Jessica Jinn Lee

Intégrer la lumière naturelle dans votre espace intérieur

Les hivers au Québec peuvent être difficiles pour la majorité d'entre nous. En plus de la température glaciale, les jours se raccourcissent et nous sommes plus enclins à subir un changement d'humeur accompagné d'une baisse d'énergie, un phénomène également connu sous le nom de dépression hivernale ou, dans des cas plus sévères, trouble affectif saisonnier ("TAS"). En fait, environ 15 % des Canadiens souffrent de la dépression hivernale, tandis que 2 à 3 % de ces derniers souffrent du TAS. De plus, les femmes et les jeunes adultes âgés de 18 à 30 ans sont plus susceptibles de souffrir du TAS que les hommes et les adultes plus âgés, respectivement. Une des principales causes de la dépression hivernale et du TAS est attribuée au déclin dans le niveau de lumière du jour auquel nous sommes exposés quotidiennement. En fait, quand nous nous exposons à une quantité plus faible de lumière naturelle du soleil, cela peut entraîner une baisse de la sérotonine (hormone de régulation de l'humeur), des perturbations des rythmes circadiens (qui contrôle le cycle veille-sommeil) et des changements dans la mélatonine (hormone qui régule l'humeur et le sommeil). Lorsque notre humeur se détériore en raison de ces facteurs, nos performances professionnelles et nos relations interpersonnelles peuvent également en être affectées. De plus, le fait de maximiser notre exposition à la lumière du jour durant la saison hivernale a été démontré, par plusieurs études scientifiques, comme étant un remède efficace pour soulager les symptômes du TAS. Ainsi, il existe deux principaux types de luminothérapie : artificielle ou naturelle. Cependant, la première est une méthode plus coûteuse et peut nécessiter des heures de recherche avant le traitement. Au lieu de cela, grâce à quelques améliorations simples et faciles dans votre maison, vous pouvez éclairer instantanément votre espace intérieur afin d'améliorer votre humeur et réduire, en même temps, votre exposition aux risques de santé des ampoules fluorescentes.



1. Miroir, miroir, dis-moi ...



Notre premier conseil consiste à utiliser stratégiquement les miroirs pour réfléchir la lumière du soleil. En effet, lorsqu'ils sont placés à côté d'une fenêtre, ils captent l'angle de la lumière et la font réfléchir dans toute la pièce. Une pièce peut ainsi sembler plus lumineuse et plus spacieuse qu'elle ne l'est en réalité. Capter la lumière du jour et la projeter dans les coins les plus sombres de la pièce aura pour effet immédiat d'éclairer l'espace.

La deuxième astuce consiste à exploiter l'effet reflétant d'un miroir en décorant une pièce avec des objets ayant des surfaces brillantes, tels que des objets d'art métalliques ou en verre (pensez à une table basse vitrée, un lustre en cristal ou un lampadaire en or). Vous pouvez trouver un grand éventail de choix de pièces de décoration d'intérieur vintage à petit prix, uniques et durable dans les magasins d'occasion de votre région. Votre portefeuille, votre maison, votre bien-être et la planète vous en remercieront !



2. Adieu aux rideaux opaques!

Notre prochain conseil est de vous débarrasser des rideaux lourds et opaques, et de les remplacer par des rideaux translucides et légers. Au-delà de l'esthétique raffinée et moderne de ces derniers, ils filtreront également la lumière du lever de soleil qui rentre dans la chambre durant la matinée, offrant un réveil doux, graduel et naturel, ce qui aidera à remettre votre rythme circadien sur les rails et à redémarrer votre cycle de sommeil durant les journées plus sombres d'hiver.



3. Pour tous les goûts et toutes les couleurs!

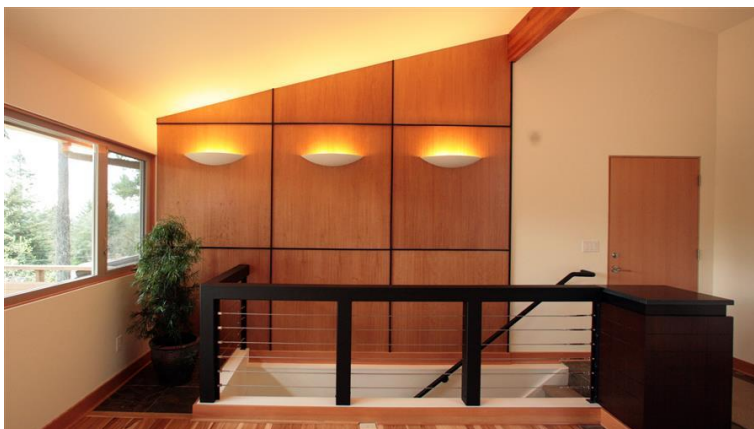
Si vous souhaitez investir davantage dans la conception de votre maison pour optimiser l'éclairage naturel, choisir la bonne couleur pour vos murs peut faire une énorme différence. Bien que le blanc soit la couleur la plus réfléchissante, vous pouvez

toujours opter pour une teinte plus colorée comme les couleurs pastel, telles que lavande, jaune pâle, bleu poudre et orange chaud, pour les pièces peu éclairées.



4. Bien orienter son luminaire

Si vous vivez dans un appartement où presque aucune lumière naturelle provient des fenêtres, investir dans des luminaires qui projettent la lumière vers le haut peut donner l'illusion d'un plafond plus haut et élargir l'espace. À mesure que les flux de lumière rebondissent sur le plafond, la pièce paraîtra plus lumineuse et nécessitera moins d'ampoules artificielles pour l'éclairer.



5. Une vue sur le ciel

Vous souhaitez une solution permanente pour une pièce qui reçoit à peine la lumière du jour (par exemple, la salle de bain ou le salon)? Des puits de lumière seraient l'alternative parfaite aux fenêtres. Ils sont disponibles dans différentes tailles, s'installent facilement et peuvent convenir à presque tous les budgets. Cette solution est également écologique et économe en énergie !



En conclusion, des changements mineurs et faciles dans votre maison peuvent faire une énorme différence quant à votre exposition quotidienne au soleil, afin d'éviter la dépression hivernale. Votre corps en bénéficiera grandement, par une meilleure humeur, plus d'énergie, une plus grande productivité, un sommeil plus sain et une qualité de vie globalement optimisée. De plus, prendre l'habitude d'aller faire une petite promenade extérieure durant la pause-café de l'après-midi est un excellent investissement de son temps pour profiter pleinement des bienfaits du soleil. En fait, votre corps n'a besoin que de 15 à 20 minutes de lumière directe par jour, et le meilleur moment de la journée pour s'imprégner du soleil est entre 10 et 15 heures. Maintenant que vous êtes mieux préparés pour combattre les *downs* hivernaux cette saison, nous vous souhaitons bonne chance !

