



Avantages de  
**l'éclairage  
naturel**





# Importance de l'éclairage naturel

L'éclairage naturel fait référence à la dotation intentionnelle des bâtiments en fenêtres, puits de lumière et autres ouvertures, dans le but d'y laisser entrer autant de lumière naturelle que possible.

Les raisons pour lesquelles l'éclairage naturel devrait être pris en compte au moment de l'étude d'un bâtiment sont légion. La recherche en illustre notamment les avantages mesurables pour les personnes qui vivent, étudient ou travaillent dans un environnement bénéficiant suffisamment généreusement de la lumière naturelle, pour pouvoir moins recourir à l'éclairage artificiel.

:

Comme vous le montre ce guide succinct, l'éclairage naturel a un impact positif sur:

- le bien-être
- la productivité
- l'efficacité et la durabilité énergétiques
- la santé
- l'apprentissage

Ces divers avantages et aboutissants illustrant irréfutablement l'utilité d'incorporer plus généreusement la lumière naturelle au stade d'étude des bâtiments, nous nous pencherons sur les avantages de l'éclairage naturel, mais aussi sur la manière dont il peut être incorporé au stade de conception de n'importe quel bâtiment.





## Lumière sur le bien-être

La lumière naturelle favorise notre développement et pourtant, nous avons construit un monde dans lequel nous passons une grande partie de notre temps, aussi bien chez nous, au travail ou à l'école, dans des espaces où nous n'en profitons que très peu.

Et pourtant être à l'intérieur ne veut pas nécessairement dire ne plus profiter de la lumière naturelle. C'est ce que reflètent de plus en plus la conception des bâtiments et les produits d'éclairage naturel, étudiés pour mieux y faire entrer la lumière du jour.

Cette tendance n'est pas seulement due au fait que la lumière naturelle soit agréable. Des études montrent qu'elle est vitale pour notre bien-être, qu'elle a un effet positif sur notre moral et notre satisfaction générale. Mais ce n'est que la partie visible de l'iceberg.

Bien être ne veut pas seulement dire se sentir bien. Il s'agit aussi de bien fonctionner et ces éléments se complètent de toute évidence.

Les gens plus heureux sont plus énergiques, plus créatifs, plus aptes à résoudre les problèmes.

Ils interagissent plus efficacement avec les autres. L'exposition à la lumière naturelle peut favoriser ces aboutissants.

L'être humain est naturellement attiré vers la nature et le plein air. Certes, la vie bien remplie vers laquelle nous entraîne le monde moderne nous oblige à passer de plus en plus de temps entre quatre murs. Mais au plus profond de nous-même, notre instinct n'a pas changé. Non seulement nous aimons la lumière naturelle, mais nous en avons besoin. Nous sommes inextricablement liés à notre environnement naturel. Le besoin de vivre la lumière



# Rapport entre éclairage naturel et productivité

Un lien solide a été établi entre l'éclairage naturel et la productivité dans toutes sortes de domaines, du lieu de travail aux salles de classe.

L'exposition à la lumière naturelle aurait donc une incidence positive sur la concentration, la mémoire à court terme et, globalement, sur les performances cognitives, facteurs qui ensemble, présentent des avantages évidents pour le travail et pour l'étude.

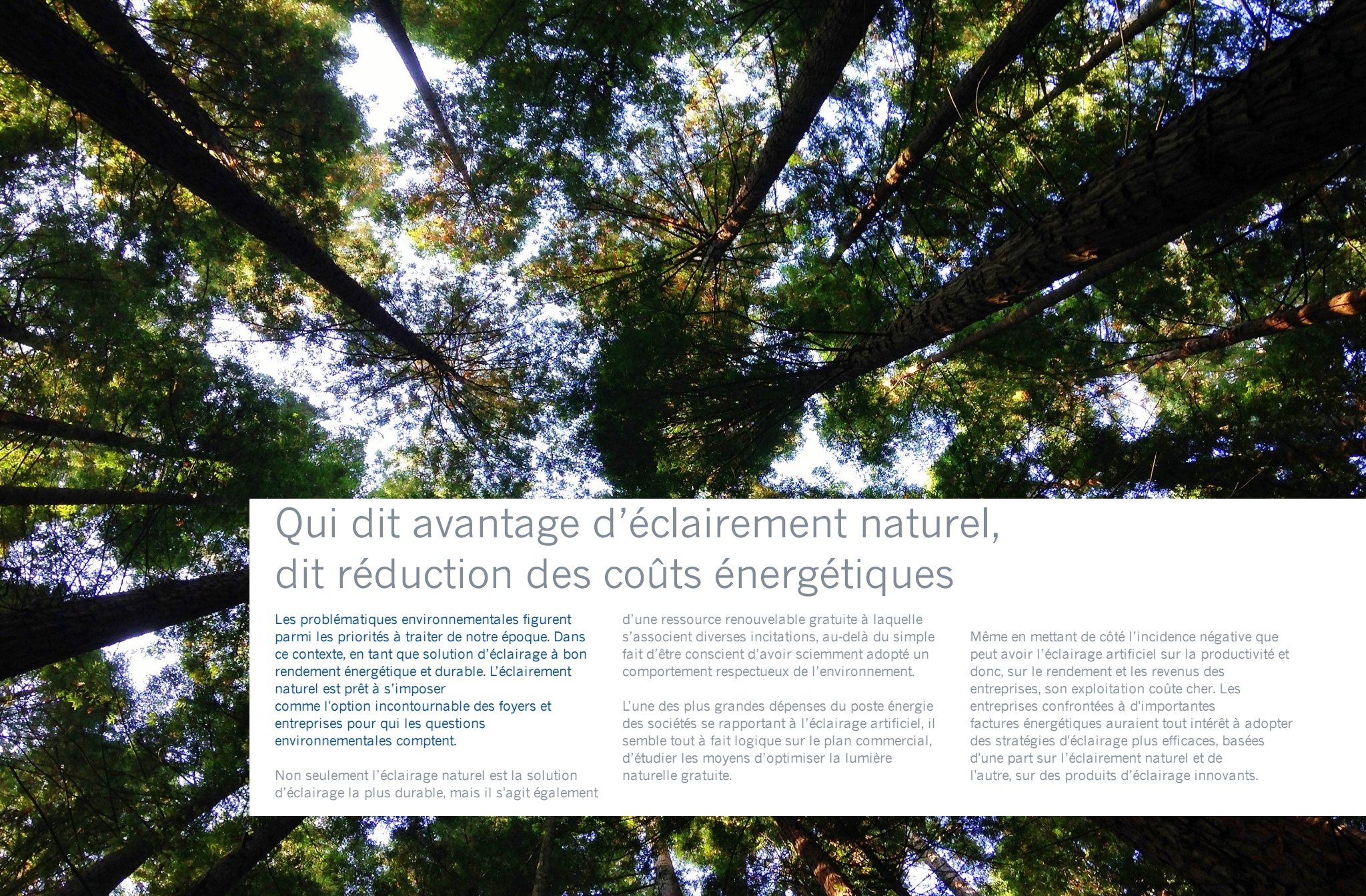
La recherche montre qu'en emménageant dans des locaux bénéficiant d'un meilleur éclairage naturel, les entreprises augmentent leur productivité jusqu'à 20%. D'autres études renforcent ce message en plaçant l'« accès à la lumière naturelle et à des vues sur l'extérieur » au premier rang des souhaits prioritaires des employés. Qui plus est, l'absentéisme a tendance à chuter dans les entreprises qui comprennent l'importance de

l'éclairage naturel et agissent en conséquence.

Les raisons possibles de l'effet de la lumière naturelle sur les performances sont nombreuses. La manière dont l'exposition à la lumière et à l'obscurité régule notre horloge interne, mais aussi l'incidence de cette régulation sur notre humeur et sur notre concentration à des moments clés de la journée, pourraient en faire partie. Autrement dit, la lumière vive, naturelle nous rend plus vivaces et amorce nos capacités d'exécution, alors que la lumière plus faible ou l'obscurité peuvent avoir l'effet inverse.







## Qui dit avantage d'éclairement naturel, dit réduction des coûts énergétiques

Les problématiques environnementales figurent parmi les priorités à traiter de notre époque. Dans ce contexte, en tant que solution d'éclairage à bon rendement énergétique et durable. L'éclairement naturel est prêt à s'imposer comme l'option incontournable des foyers et entreprises pour qui les questions environnementales comptent.

Non seulement l'éclairage naturel est la solution d'éclairage la plus durable, mais il s'agit également

d'une ressource renouvelable gratuite à laquelle s'associent diverses incitations, au-delà du simple fait d'être conscient d'avoir sciemment adopté un comportement respectueux de l'environnement.

L'une des plus grandes dépenses du poste énergie des sociétés se rapportant à l'éclairage artificiel, il semble tout à fait logique sur le plan commercial, d'étudier les moyens d'optimiser la lumière naturelle gratuite.

Même en mettant de côté l'incidence négative que peut avoir l'éclairage artificiel sur la productivité et donc, sur le rendement et les revenus des entreprises, son exploitation coûte cher. Les entreprises confrontées à d'importantes factures énergétiques auraient tout intérêt à adopter des stratégies d'éclairage plus efficaces, basées d'une part sur l'éclairement naturel et de l'autre, sur des produits d'éclairage innovants.





## Bienfaits de l'éclairage naturel pour notre santé

La lumière naturelle est une source de bienfaits mesurables pour la santé humaine, allant de l'amélioration du sommeil et de la vivacité à divers aboutissants positifs sur notre humeur.

À un niveau élémentaire, augmenter son exposition à la lumière naturelle provoque une augmentation des niveaux de vitamine D et de mélatonine, lesquelles sont liées respectivement à la réduction du risque de maladie cardiaque et à des cycles de sommeil plus sains. En outre, le personnel des bureaux éclairés naturellement souffre moins des symptômes de la fatigue visuelle, de maux de tête et de somnolence, que les employés qui dépendent surtout de l'éclairage artificiel. Autre exemple constaté, les patients hospitalisés dans un environnement mieux exposé à la lumière du soleil consomment moins de médicaments antalgiques.

La lumière naturelle sert également au traitement du trouble affectif saisonnier (TAS), condition selon laquelle certaines personnes sont enclines à la tristesse et au désespoir, pendant les saisons où l'obscurité dure plus longtemps et où la météo peu clémente les oblige à rester chez elles. En conséquence, l'éclairage naturel dont nous bénéficions est

plus limité pendant ces saisons et pour certains, les effets de cette « dépression hivernale » peuvent être particulièrement négatifs. Les médecins ont constaté la différence que peut faire l'exposition de ces patients à la lumière naturelle, dans le cadre de leur traitement. Qui plus est, elle s'est avérée tellement efficace que certains professionnels parlent de « luminothérapie ». Pourquoi ? En partie parce que notre cerveau a tendance à augmenter la production de sérotonine sous un ciel bleu et à la lumière du soleil, qu'il fasse froid ou chaud dehors, sachant que ce messenger chimique agit sur notre humeur.

Nous avons déjà abordé les effets positifs sur le bien-être et la productivité de l'exposition à l'éclairage naturel, auxquels nous pouvons désormais ajouter toute une gamme d'autres bienfaits pour la santé susceptibles de se manifester au cours de notre vie.



# L'éclairage naturel aide à faire des étincelles

Les conclusions de travaux de recherche mettent en exergue la corrélation entre l'éclairage naturel et l'amélioration des résultats scolaires chez les jeunes. L'attention se tourne par conséquent vers l'étude du milieu scolaire, afin de rendre ce genre d'espaces aussi propice que possible à l'apprentissage.

Une étude publiée en 2015 au Royaume-Uni attire l'attention sur l'importance de la conception des locaux scolaires. Elle révèle que les différences de caractéristiques physiques des salles de cours comptent pour une variation de 16% des progrès d'apprentissage constatés en un an, chez plus de 3 500 élèves. Selon les chercheurs, la « naturalité » (éclairage, qualité de l'air et température) est la catégorie la plus influente. Elle compte pour 50% de l'impact d'apprentissage lié à l'étude des locaux, la lumière en étant le facteur individuel le plus important.

Ils rappellent la sensation de confort physique et mental que procure la lumière naturelle, soulignant que ses bienfaits dépassent largement le simple avantage pour la vue. Ils attirent l'attention sur la manière dont la lumière naturelle change

d'intensité et de couleur au cours de la journée, notant que cette caractéristique convient mieux aux êtres humains que l'éclairage artificiel.

De manière similaire, un rapport publié par l'Eneref Institute américain établit un rapport entre l'exposition à la lumière naturelle et le cerveau humain. Il confirme le lien entre la lumière naturelle et une diminution de la production de mélatonine, qui elle-même améliore le fonctionnement cognitif et favorise l'amélioration des tâches liées à l'apprentissage.

Tout comme dans le rapport britannique, les auteurs de l'étude américaine recommandent aux urbanistes responsables de l'étude des locaux scolaires, d'y incorporer des solutions d'éclairage naturel







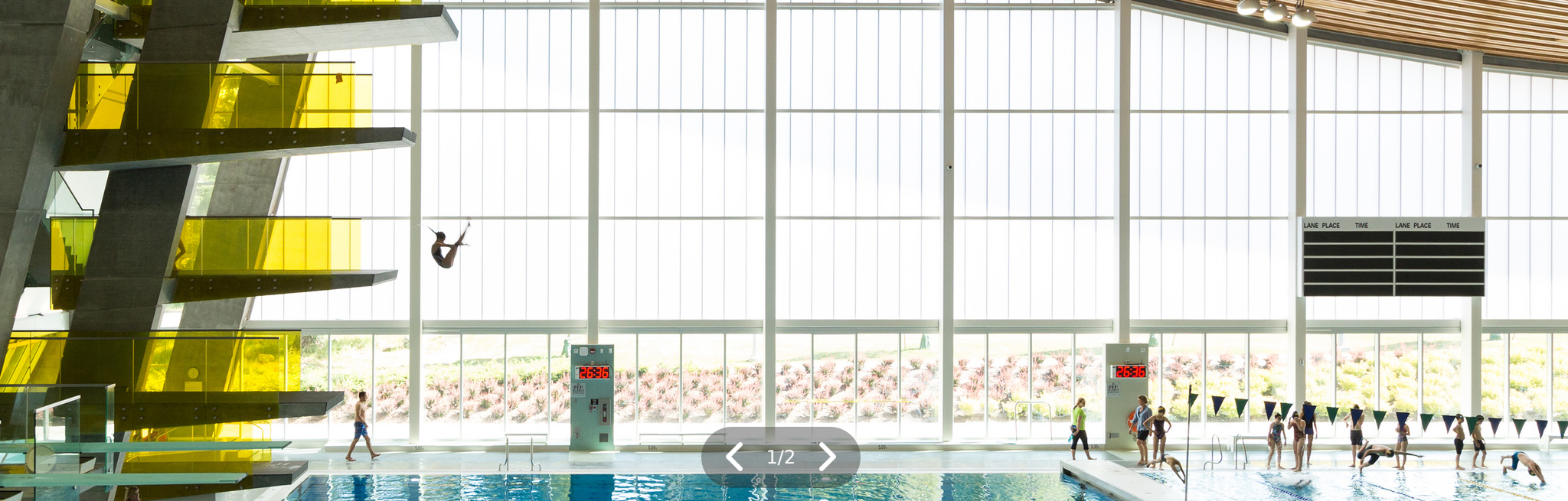
## L'étude au service de meilleurs locaux

Au moment de réfléchir au potentiel d'incorporation de la lumière naturelle au stade d'étude d'un bâtiment, il est important de reconnaître que ces possibilités peuvent être examinées à tous les niveaux. La lumière naturelle peut être envisagée dans l'étude de quasiment n'importe quel espace physique, comme dans une maison, un complexe immobilier, une école, un établissement à vocation médicale, des bureaux, entrepôts ou usines par exemple

En gros, n'importe quel endroit exposé à la lumière naturelle peut servir à créer un environnement de travail plus productif, un espace plus propice à l'apprentissage, un cadre thérapeutique plus efficace ou un endroit où il fait bon vivre.

Les études de plus en plus nombreuses nous confirment les avantages tangibles à tirer de l'étude de bâtiments favorisant l'entrée de la lumière naturelle. Le sachant, pourquoi ne chercherions-nous pas à les maximiser dans la mesure du possible ?





# Faites naturellement entrer la lumière dans votre bâtiment

Nous venons de souligner les avantages découlant de l'incorporation de la lumière naturelle à l'étude des bâtiments, mais qu'en est-il des spécificités à prévoir pour concrétiser ce souhait ?

Le choix de la solution visant à maximiser la lumière naturelle dépend du projet. Certains styles se prêtent à une solution particulière, alors que d'autres bâtiments obligeront à en prévoir une autre. Le principal est d'identifier la meilleure pour un projet donné, puis d'étudier les options envisageables..

Les puits de lumière et lanterneaux conviennent à tous les bâtiments, dans la mesure où en fonction de l'échelle du projet, ils peuvent être intégrés à la

toiture ou en couvrir l'intégralité. Ils servent principalement à capter la lumière naturelle venant d'en haut et à la disséminer dans l'espace exposé, quel qu'il soit. Ils gagneront sans doute en popularité, dans la mesure où les prochaines innovations incorporeront la capture de l'énergie solaire par les puits de lumière et lanterneaux.

Par ailleurs, l'extérieur ou la façade des bâtiments peuvent aussi bénéficier de produits d'éclairage naturel translucides, conçus pour faire entrer

davantage de lumière à tous les étages d'un bâtiment.

Enfin, n'oublions pas les facteurs réglementaires et de durabilité liés à l'éclairage naturel, à envisager dans le cadre de l'étude de l'aménagement de n'importe quel projet. Votre équipe de projet devrait pouvoir vous aider en la matière.



# Who we are



Kingspan Light + Air

**Nos experts travaillent en étroite collaboration avec des clients du monde entier pour mettre au point des solutions visant à maximiser la lumière naturelle dans tous les bâtiments.**

**Si vous souhaitez discuter de la manière d'intégrer le niveau optimal de lumière naturelle dans un nouvel espace ou dans un espace existant, contactez-nous!**

Chez Kingspan Light + Air, nous sommes passionnés par la défense des avantages de la lumière du jour et par la manière dont cet élément naturel peut intrinsèquement améliorer la santé, le bien-être et la productivité des occupants de tout bâtiment.

Les possibilités de la lumière zenithale inspirent notre passion pour l'innovation continue et sont au cœur de notre engagement à fabriquer et à fournir des produits d'éclairage naturel qui fournissent une lumière naturelle accrue et rendent les bâtiments plus agréables pour travailler, se reposer, apprendre ou se divertir.

+33 (0) 4 78 96 69

[accueil.kla@kingspan.com](mailto:accueil.kla@kingspan.com)

[www.kingspan.fr/kla](http://www.kingspan.fr/kla)

