

Manque de lumière et intensités de lumière



Le manque de lumière et les intensités de lumière

Une intensité variable selon le lieu et le timing

Que vous soyez le matin, le soir, en été, en hiver, à l'intérieur de votre maison, à l'extérieur sous un ciel bleu ou sous un ciel gris, l'intensité et la température de la lumière varieront.

La notion de lux et le manque de lumière

L'intensité de la lumière s'exprime par l'unité d'éclairement, le lux. 1 lux correspond à l'éclairement d'une bougie à 1 mètre.

En dessous d'un certain seuil, le manque de lumière peut perturber notre organisme, ce qui peut être le cas au changement de saison et cela peut être renforcé par le fait de travailler quotidiennement à l'intérieur sous éclairage artificiel.

Différentes intensités de lumière



1. Bougie à 1 mètre = 1 lux
2. Bureau = environ 300 lux
3. Ciel nuageux = environ 2000 lux

1. Lampe de luminothérapie = 10 000 lux
2. Ciel bleu d'été à midi = environ 100 000 lux

Comme pour les plantes et les animaux, l'homme est biologiquement programmé pour suivre les cycles du soleil. Ce dernier va rythmer nos périodes d'éveil, de sommeil et une multitude de fonctions toutes aussi importantes les unes que les autres.

Ces différents mécanismes de l'organisme coordonnés aux rayonnements lumineux du soleil se nomment les rythmes biologiques.

