

Observatoire Nyx™

Lumière artificielle et transition vers le repos 2025

Étude exploratoire

Résumé

Cette étude explore l'impact des différents spectres lumineux artificiels sur la perception des phases de transition vers le repos en fin de journée.

Elle vise à analyser comment certaines configurations lumineuses influencent le rythme cognitif, la sensation de ralentissement et les conditions propices à l'apaisement.

Objectif

- Comprendre l'influence des spectres lumineux sur la perception de la détente
- Identifier les environnements lumineux favorisant le ralentissement cognitif
- Analyser le rôle de la lumière dans les routines de fin de journée

Méthodologie

L'étude repose sur une série d'observations réalisées en environnement contrôlé :

- **36 sessions expérimentales** en conditions lumineuses variables
- **78 participants** (panel adulte, 22–60 ans)

Exposition à différents types de lumière :

- lumière blanche froide (LED > 5000K)
- lumière neutre (3500–4000K)
- lumière chaude (< 3000K)
- Variation d'intensité lumineuse (faible à forte)
- Scénarios avec **transitions lumineuses progressives vs instantanées**

Chaque session était suivie d'un **questionnaire qualitatif anonymisé** portant sur :

- niveau de tension mentale
- perception du calme
- facilité à "ralentir"

Résultats principaux

1. Influence des spectres lumineux

- 69 % des participants associent les lumières froides à une **stimulation prolongée**
- Les lumières chaudes sont perçues comme **plus compatibles avec une phase de détente**
- Les spectres neutres produisent des effets intermédiaires, dépendants de l'intensité

2. Intensité lumineuse

- Les environnements à **faible intensité** favorisent une perception de relâchement dans 74 % des cas
- Les fortes intensités lumineuses maintiennent un niveau de vigilance élevé
- La réduction progressive de l'intensité est mieux tolérée qu'une coupure brutale

3. Transitions lumineuses

- 62 % des participants déclarent ressentir un **apaisement plus rapide** lorsque la lumière diminue progressivement
- Les transitions brutales sont associées à une sensation de rupture et de désorientation

4. Perception du ralentissement cognitif

- 55 % des participants rapportent une **diminution de l'activité mentale perçue** après 15–20 minutes d'exposition à une lumière chaude et tamisée
- Certains décrivent une sensation de "mise en veille progressive"

Analyse

Les résultats mettent en évidence le rôle central de la lumière comme **signal environnemental de régulation du rythme**.

Les configurations les plus favorables à la détente combinent :

- une lumière chaude
- une intensité réduite
- une transition progressive

Ces éléments semblent accompagner naturellement les phases de ralentissement observées en fin de journée.

Limites de l'étude

- Données basées en partie sur des ressentis subjectifs
- Conditions expérimentales simplifiées par rapport à la réalité domestique
- Étude exploratoire sans portée médicale

Conclusion

La lumière artificielle influence directement la perception de la transition vers le repos.

Certaines configurations lumineuses peuvent faciliter un passage progressif vers des états de détente, en réduisant la stimulation cognitive et en favorisant un environnement propice au calme.

Ouverture

Ces observations suggèrent que la gestion de l'environnement lumineux pourrait jouer un rôle clé dans la structuration de rituels de fin de journée.