

COMMENT LA LUMIÈRE STIMULE L'ÉNERGIE MENTALE POUR UNE PRODUCTIVITÉ ET UNE RÉSILIENCE SOUTENUES



Dr Christian Poensgen, 9 mars 2023



La semaine dernière, je vous expliquais que nous pouvions utiliser trois puissants leviers pour optimiser systématiquement notre énergie mentale, 24 heures sur 24, afin d'être au mieux de notre forme tout au long de la journée et de dormir profondément la nuit.

Commençons par les bases : notre énergie mentale est contrôlée par un cycle de 24 heures, connu sous le nom de rythme circadien (circa, signifiant « autour », et dian, signifiant « jour »).

Pour nos ancêtres du paléolithique (« l'âge de pierre »), il était adaptatif d'être bien éveillé (et de rechercher des ressources) pendant la journée, et profondément endormi (et à l'abri des prédateurs) pendant la nuit. Comme le veut l'évolution, nous avons hérité de cette tendance et avons évolué pour adapter notre rythme circadien au cycle naturel de la lumière et de l'obscurité de notre environnement.

Par conséquent, la vive lumière bleue nous réveille en activant notre système de vigilance (sympathique) le matin, ce qui nous permet de rester alertes, concentrés et productifs tout au long de la journée. À l'inverse, l'absence de ce type de lumière nous rend somnolents en activant notre système de calme (parasympathique), ce qui nous permet de nous assoupir, de nous détendre et finalement de nous endormir profondément le soir.

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

C'est ce qui fait de la lumière le synchronisateur (ou « donneur de temps ») le plus puissant pour contrôler notre énergie mentale jour après jour. *Ce n'est qu'en faisant entrer de la lumière bleue dans nos yeux tôt dans la journée — et en évitant cette même lumière tard dans la journée — que nous pouvons amener nos niveaux d'énergie mentale là où nous voulons qu'ils soient.*

La danse du cortisol et de la mélatonine

Il s'avère que notre comportement face à la lumière joue ce rôle crucial en déclenchant une danse fascinante entre deux substances chimiques dont vous avez probablement déjà entendu parler : le cortisol et la mélatonine. Voici pourquoi, et comment contrôler cette danse pour optimiser votre productivité et votre résilience.

Nos yeux sont dotés de cellules réceptrices (également appelées « cellules ganglionnaires rétiniennes à mélanopsine ») dont la seule fonction est de compter les photons présents dans notre environnement. Lorsque ces cellules détectent une quantité suffisante de vive lumière bleue autour de nous le matin (environ 100 000 photons), elles communiquent avec une autre partie de notre cerveau, l'horloge circadienne (également appelée « noyau supra-chiasmatique »).

L'horloge circadienne est un petit groupe de quelque 20 000 cellules nerveuses, de la taille d'un grain de riz, situé juste au-dessus du croisement de nos nerfs optiques. Lorsqu'elle reçoit le signal qu'il y a suffisamment de lumière bleue autour de nous le matin, l'horloge circadienne signale à toutes les autres régions de notre cerveau et à tous les organes de notre corps qu'ils doivent passer du mode nuit au mode jour.

Pour ce faire, elle libère une bonne dose de cortisol dans notre système. Le cortisol a mauvaise réputation et est connu comme « l'hormone du stress », associée à l'épuisement professionnel, à la dépression et à d'autres problèmes de santé. Toutefois, cette image est incomplète.

Quoi que nous fassions, nous subissons tous au moins une forte augmentation du taux de cortisol toutes les 24 heures. Lorsque ce pic survient tôt et s'estompe plus tard dans la journée, il est bénéfique pour notre productivité et notre résistance. À l'inverse, un pic de cortisol en fin de journée est à éviter, car il est associé à des troubles anxieux, à une dépression majeure et à une détérioration de la santé cardiovasculaire et métabolique. Si vous voulez éviter ces conséquences et optimiser votre énergie mentale pour être alerte pendant la journée et somnoler le soir, il est crucial de bien programmer le pic de cortisol. En ce sens, au lieu de considérer le cortisol comme une hormone de stress, vous pouvez le considérer comme « l'hormone du réveil ».

Outre le fait de nous réveiller en libérant du cortisol dans notre organisme, notre horloge circadienne fait une autre chose lorsque nous sommes suffisamment éclairés le matin : elle

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

déclenche une minuterie pour la libération d'une autre hormone 12 à 14 heures plus tard. Cette hormone, la mélatonine, prépare notre corps à dormir le soir. Comme la mélatonine déteste la lumière, elle est également appelée « hormone de l'obscurité ». Le soir, l'horloge circadienne confond la lumière vive avec la lumière du soleil. Notre cerveau pense alors qu'il fait jour et, par conséquent, élimine la mélatonine de notre système, rendant ainsi impossible une nuit de sommeil (profond) réparateur.

Inverser les « jours sombres et les nuits lumineuses »

Voici le problème de la lumière dans le monde d'aujourd'hui. Contrairement à nos ancêtres du paléolithique, la plupart d'entre nous connaissent des « jours sombres et des nuits lumineuses » : *nous passons en moyenne 87 % de notre temps à l'intérieur et sommes rarement exposés à la lumière bleue (soleil) pendant la journée.*

À l'inverse, en soirée, nous sommes exposés à une lumière bleu intense provenant de nos appareils, ce qui nous maintient en alerte à un moment de la journée où nous souhaitons nous détendre et éventuellement nous endormir profondément.

Il est essentiel d'inverser cette tendance et d'opter pour des jours lumineux et des nuits sombres pour mettre en place votre énergie mentale en vue d'une productivité et d'une résilience soutenues. Voyons maintenant comment procéder.

Faites le plein de soleil chaque matin

Pour mettre en place la danse du cortisol et de la mélatonine, il est essentiel de commencer votre journée en recevant une quantité suffisante de lumière du soleil dans les yeux. Voici trois conseils essentiels pour y parvenir.

Tout d'abord, prenez du soleil avant 10 heures. Au-delà, vous entrez dans ce que les scientifiques appellent la « zone morte circadienne ». Pendant cette partie de la journée, qui dure jusqu'au soir, votre horloge circadienne ne réagit pas à la lumière. Si vous manquez cette fenêtre, vous ne pourrez pas synchroniser le pic de cortisol et la libération de mélatonine, ce qui aura un effet négatif sur votre énergie mentale, votre productivité et votre résilience.

Deuxièmement, sortez pour observer la lumière. Regarder la lumière à travers une fenêtre ou un pare-brise filtrera la plupart des longueurs d'onde pertinentes. N'hésitez pas à porter des lunettes ou des lentilles de contact, *mais ne portez pas de lunettes de soleil, car elles filtrent également la longueur d'onde de la lumière dont vous avez besoin.* Et, bien sûr, ne regardez jamais le soleil directement ou d'une manière qui vous met mal à l'aise.

Troisièmement, adaptez la durée aux conditions. Il ne s'agit pas de voir consciemment le soleil, mais de recevoir suffisamment de photons dans les yeux. Si le soleil est sorti et que la journée

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

est lumineuse, restez 5 à 10 minutes. Si le ciel est couvert et que la luminosité est faible, il convient d'observer pendant au moins 10 minutes et jusqu'à 20 minutes. En règle générale, une durée de 10 minutes sera suffisante la plupart des jours de l'année.

Évitez la lumière bleue et brillante en soirée

Pour ne pas gâcher vos efforts à la fin de la journée, évitez autant que possible la lumière bleue et brillante pendant la soirée. À partir de 20 heures environ, éliminez de votre environnement tout ce que votre horloge circadienne pourrait confondre avec la lumière du soleil. Voici trois conseils essentiels pour y parvenir.

Tout d'abord, utilisez des lumières plus faibles le soir (avec gradateur). Alors que votre cerveau confond la lumière bleue et brillante du soir avec la lumière du soleil, des lumières plus faibles conviennent parfaitement. Vous pouvez également utiliser des bougies si vous êtes en mesure de les utiliser en toute sécurité. C'est plutôt romantique, non ?

Deuxièmement, réduisez la luminosité de vos écrans. Les iPhones et les téléphones Android sont dotés de fonctions intégrées qui permettent de le faire automatiquement le soir. Ces fonctions portent des noms tels que Night Shift, Night Mode ou Dark Mode. Sur votre ordinateur, vous pouvez utiliser des applications comme [f.lux](#), qui règlent automatiquement votre écran sur des teintes de lumière moins perturbantes pour votre horloge circadienne, comme l'orange ou le rouge.

Troisièmement, utilisez des lumières à angle réduit. Comme la lumière du soleil vient naturellement d'en haut, les cellules réceptrices de vos yeux sont particulièrement sensibles aux lumières qui vous entourent. Utilisez donc des lumières placées plus bas dans votre champ visuel, comme l'éclairage au sol et les lampes de table.

S'il y a une chose à retenir de ce billet, c'est ma règle des 10-10-10 pour optimiser votre énergie mentale en vue d'une productivité et d'une résilience soutenues (ainsi que d'un sommeil profond) :

Faites entrer 10 minutes de lumière solaire dans vos yeux avant 10 heures du matin et évitez la lumière bleue et brillante après 10 heures le soir (22 heures).

Si vous aimez ce que vous lisez, n'hésitez pas à le partager avec d'autres :

À la semaine prochaine,

Christian

Source : traduction de [How light sets up your mental energy for sustained productivity and resilience](#) par le Dr Christian Poensgen. Publié sur Beyond Productivity le 9 mars 2023. Traduit à l'aide de DeepL, version gratuite pour Mac. Révisé par Richard Parent et corrigé avec Antidote, mars 2023.