

ÉCLAIRAGE CIRCADIEN ET SANTÉ DES COLLABORATEURS

Le rythme veille-sommeil, la mémoire, la concentration ou encore les capacités cognitives, composantes essentielles au bien-être (et au bon fonctionnement du corps), sont gouvernés par le rythme circadien. Ce rythme biologique de 24 heures est principalement synchronisé par la lumière naturelle.

Lucibel, partenaire d'innovation de Nexity, a développé une nouvelle technologie, Cronos, qui reproduit en intérieur la lumière naturelle tout au long de la journée et permet ainsi de resynchroniser le rythme circadien.

L'efficacité de cette technologie a été prouvée par le biais d'une étude clinique qui s'est déroulée au sein du siège de Nexity, sous la direction du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris.

75%

PROPORTION DES PARTICIPANTS À
L'ÉTUDE CHEZ QUI UNE AMÉLIORATION
DE L'ATTENTION, DU SOMMEIL ET DES
PERFORMANCES A ÉTÉ OBSERVÉE

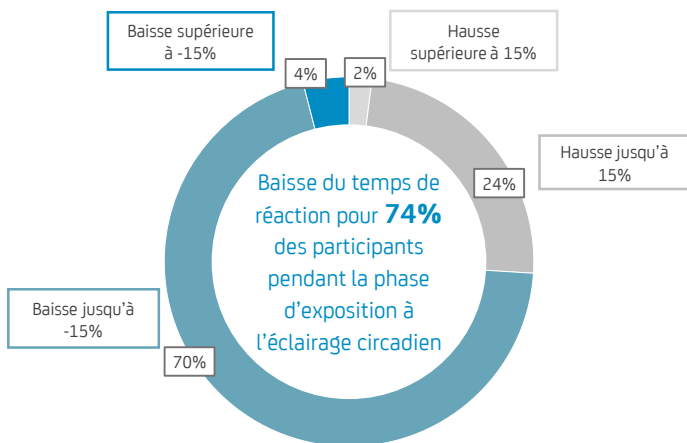
ÉTUDE CIRCALIGHT MODALITÉS & PRINCIPAUX RÉSULTATS

CIRCALIGHT - « Etude de la vigilance et du sommeil de collaborateurs d'entreprise sans et avec un éclairage circadien dans leur environnement de travail »

- > **70 participants** pendant **28 jours**
- > Relevés actimétriques, questionnaires subjectifs et tests de somnolence et de réactivité
- > Comparaison des résultats obtenus sur deux périodes de 14 jours avec exposition à l'éclairage standard puis circadien

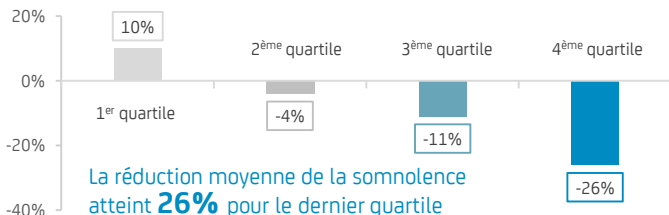
1/ AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Les mesures de temps de réaction effectuées à l'aide de l'application iSommeil attestent d'une **amélioration significative de la performance - rapidité pour 3 personnes sur 4** sous éclairage circadien.



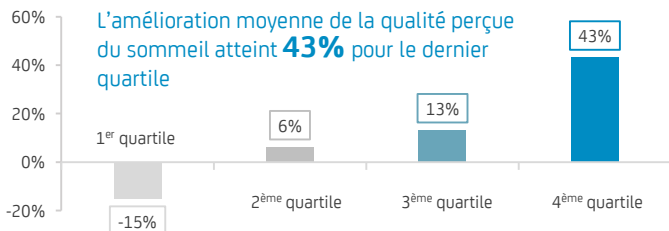
2/ DIMINUTION DE LA SOMNOLENCE

La somnolence ressentie en journée a été mesurée à partir de l'échelle subjective KSS. Les données montrent une baisse de cette dernière pour les trois quarts des participants après le passage à l'éclairage circadien. **Elle est même extrêmement diminuée pour 1 personne sur 4.**



3/ AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Les mesures actimétriques ne font pas état d'une influence significative de l'éclairage circadien sur les latences d'endormissement ou l'efficacité du sommeil. Les mesures subjectives (échelle EVA) attestent en revanche que 3 participants sur 4 estiment que leur sommeil était de meilleure qualité, l'amélioration persistant le weekend. **Pour un quart d'entre eux, le sommeil était même extrêmement amélioré.**





Pour plus d'informations sur le Nexity Lab

Damien BROCHOT

Chef de projets // Marketing Stratégique

dbrochot@nexity.fr

Aurélie LEMOINE

Directrice // Marketing Stratégique

alemoine@nexity.fr