



Prof. Björn Schrader

HSLU,
Expert Board Electrosuisse

Wie steht es mit der Licht-Historie?

Licht wirkt sich auf unsere Stimmung aus. Gerade jetzt, wo die Abende länger werden und die Sonne sich oft hinter Wolken versteckt. Erst wenn sich das «Tageslicht» rarmacht, werden wir uns dessen bewusst. Dies ist auch der Grund, warum viele Zeitschriften im Herbst dem Thema «Licht» eine eigene Ausgabe widmen.

Einige von uns lässt die dunkle Jahreszeit unbeeindruckt, andere erfüllt die Aussicht auf lichtarme Tage mit Sorge. Denn sie raubt uns Energie und lässt uns erschaffen. Manche trifft es besonders hart: Sie kämpfen mit einer saisonalen Depression (SAD) und müssen sich behandeln lassen.

Licht wirkt! Auf uns, unseren Wach-Schlaf-Rhythmus und weitere Körperfunktionen. In den dunklen Jahreszeiten ist Tageslicht zwar auch ausreichend vorhanden, aber viele Menschen halten sich meist in Gebäuden auf. Hier stellt sich die Frage: Welches Licht, wie viel und zu welcher Zeit bekommen wir überhaupt noch ab. Hier wäre es interessant, analog einem Schrittzähler seine persönliche Licht-Historie der letzten Tage oder Wochen zu erfassen, um einen Lichtmangel frühzeitig aufzudecken.

In der Forschung laufen seit Jahren Projekte zu diesem Thema. 2018 hat die internationale Beleuchtungskommission (CIE) die Grundlagen zur Messung der nichtvisuellen Wirkung von Licht in dem CIE-Standard S 026 beschrieben, und erste Geräte kommen nun auf den Markt. 2023 war ein gutes Jahr für die nichtvisuelle Lichtforschung, denn die Arbeitsgruppe CIE JTC 20 und das EU-Projekt MeLiDos konnten gestartet werden, um in den kommenden Jahren Grundlagen zu erarbeiten.

Zudem muss der Wissenstransfer in die Gesellschaft erfolgen. Dieser könnte nun neuen Schub erfahren, denn (wieder einmal) hat Apple in seine Uhren-Serie ein neues Gesundheits-Feature integriert: «Time in Daylight». Hier wird die Zeit erfasst, die der Träger am Tageslicht verbringt. Und vielleicht werden wir bald beim nächsten Arztbesuch gefragt, wie es denn aussieht mit unserem Gewicht, Rauchen, Alkohol, Bewegung, Licht-Historie, Blutdruck...

Sind Sie an Ihrer persönlichen Licht-Historie interessiert oder wollen mehr wissen? Nehmen Sie Kontakt auf: bjoern.schrader@hslu.ch

Et qu'en est-il de l'historique de la lumière?

La lumière exerce une influence sur notre humeur. Et ce, surtout en cette période de l'année, alors que les soirées s'allongent et que le soleil se cache souvent derrière les nuages. Ce n'est que lorsque la «lumière du jour» se fait rare que nous en prenons conscience. C'est aussi la raison pour laquelle de nombreux magazines consacrent en automne un numéro au thème de la «lumière».

Certains d'entre nous restent indifférents à la période sombre de l'année; d'autres appréhendent la perspective de jours pauvres en lumière. En effet, le manque de lumière nous prive d'énergie et nous engourdit. Certains sont particulièrement touchés: ils luttent contre la dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier, TAS) et doivent suivre un traitement.

La lumière agit! Sur nous, sur notre rythme veille-sommeil et sur d'autres fonctions corporelles. Pendant les saisons sombres, il y a certes assez de lumière du jour, mais de nombreuses personnes passent la plupart de leur temps à l'intérieur. La question se pose alors de savoir quelle lumière nous recevons encore, en quelle quantité et à quelle heure. Il serait intéressant d'enregistrer son historique personnel de la lumière des derniers jours ou des dernières semaines, comme le fait un podomètre avec le nombre de pas, afin de déceler à temps un manque de lumière.

Des projets de recherche consacrés à ce thème sont en cours depuis des années. En 2018, la Commission internationale de l'éclairage (CIE) a décrit les bases de la mesure de l'effet non visuel de la lumière dans la norme CIE S 026, et de premiers appareils arrivent désormais sur le marché. 2023 a été une bonne année pour la recherche sur les aspects non visuels de la lumière: le groupe de travail CIE JTC 20 et le projet européen MeLiDos ont pu être lancés afin d'élaborer des bases au cours de ces prochaines années.

Le transfert de connaissances vers la société doit aussi être effectué. Celui-ci pourrait à présent connaître un nouvel élan, car (une fois de plus) Apple a intégré une nouvelle fonction liée à la santé dans sa série de montres: «Time in Daylight». Celle-ci enregistre le temps que le porteur de la montre passe à la lumière du jour. Et peut-être que l'on nous demandera bientôt, lors de notre prochaine visite chez le médecin, où on en est question poids, tabagisme, alcool, activité physique, historique de la lumière, tension artérielle...

En cas d'intérêt pour votre propre historique de la lumière ou simplement pour en savoir plus, n'hésitez pas à prendre contact: bjoern.schrader@hslu.ch