

Le rôle majeur de l'éclairage dans le bien-être.

« 80 % des informations que nous utilisons sont fournies par la vue ». Tout est dit ou presque sur le rôle majeur de la lumière qui éclaire notre perception du monde et de notre environnement. Mais quel rapport avec le bien-être du patient au cabinet dentaire ? Direct, car l'environnement lumineux et la nature des appareils d'éclairage conditionneront tout son ressenti, de son stress physique à sa perception de l'attention que vous lui portez.

La gestion des biorythmes par la lumière et les règles de fonctionnement de l'œil obéissent à des principes simples :

LA COULEUR DE LA LUMIÈRE : la lumière de la fin de la journée, plutôt orangée et de faible intensité, favorise la détente et l'endormissement. Elle accroît la sécrétion de mélatonine et réduit les autres sécrétions hormonales (dont le cortisol, hormone du stress) ainsi que le rythme cardiaque. À l'inverse, les éclairages élevés blanc-neutre et blanc-froid des milieux de journée favorisent l'activité et le dynamisme.

L'ÉBLOUISSEMENT : est stimulateur de la sécrétion de cortisol donc du stress. Pour meilleur exemple, les lampes d'interrogatoire utilisées dans le cinéma policier.

LA VISION À L'INFINI ET LES CONTRASTES : L'œil humain n'est « au repos » que quand il regarde une zone uniformément éclairée à l'infini (par ex. le ciel au nord). En accommodation, donc sous contrainte musculaire dès qu'il regarde plus près, il est incapable de gérer des contrastes importants que provoquent des « zones d'ombre »

Suivons le cheminement de Madame Michu qui vient se faire soigner une rage de dent.

En état de stress et de douleur important, son taux de cortisol est déjà élevé. À son arrivée chez le dentiste, l'éclairage aggravera ou au contraire améliorera cet état. La gestion de l'éblouissement, de la couleur et de l'intensité de la lumière au gré des pièces est déterminante.

En salle d'attente,

Madame Michu, après avoir été accueillie doit pouvoir se rassurer en attendant son tour. A cet effet, l'éclairage doit s'apparenter à ce qu'intuitivement vous avez installé dans votre salon pour les soirées de détente. Il sera non éblouissant (sources invisibles directement par l'œil), la lumière y sera douce, diffuse, et de couleur blanc-chaud. Le rythme cardiaque et le taux de stress de Madame Michu diminueront, contribuant ainsi à la gestion de la douleur ou de sa peur.



À la réception,

Ce n'est pas qu'un lieu de détente destiné à la seule Madame Michu, mais un lieu de travail pour la réceptionniste qui doit être stimulée dans son envie de travailler. La lumière plus tonifiante (blanc-neutre) afin de favoriser l'activité, non éblouissante et harmonieusement répartie dans la pièce, sera plus forte au niveau des places de travail mais décroîtra d'intensité tout en se réchauffant (blanc-chaud) en s'écartant. Cela permet tant à la réceptionniste

qu'au patient de se détendre dès que le regard s'écarte de la zone de travail.

Les couloirs

Madame Michu extraite d'une salle d'attente reconfortante va bientôt être confrontée à l'éclairage puissant en lumière blanc-froid de la salle de soin imposé par la pratique de la dentisterie. La transition peut être stressante. Sans contrastes marqués entre le plafond et le sol, la lumière du couloir augmentera progressivement d'intensité. La couleur passera du blanc-chaud au blanc-neutre. Tout sursaut de stress ayant été évité, Mme Michu sera alors plus aisée à soigner.



La salle de soin

La priorité doit évidemment être laissée à la bonne gestion des contraintes visuelles de l'équipe opératoire. Néanmoins, Mme Michu doit être à même pendant 20 mn au moins de supporter les éclairages médicaux qui constituent son seul horizon pendant tout le temps qu'elle passe sur le fauteuil ! Leur aspect et leur propreté influenceront directement sur son degré de confiance ou d'inquiétude pendant le soin. Donc de son bien-être.

Le scialytique :

Le patient perçoit tout changement de position du scialytique par le praticien comme un contretemps ou une difficulté, ce qui génère chez lui inquiétude et stress. Pour éviter au patient éblouissements intempestifs et inquiétudes liées aux ajustements répétés du scialytique, il faut un spot très uniforme qui n'éclaire que la seule bouche (inutile d'éclairer les oreilles...). Méfions-nous de la taille globale de la tache de lumière, elle est trompeuse, car très large elle est souvent signe que sa partie centrale n'est pas uniforme donc nécessite réglages incessants. C'est la zone centrale du spot qui compte : uniforme, elle garantit un soin sans toucher au scialytique. Évitez aussi à votre patient dégoût ou inquiétude en lui laissant en premier plan un appareil souillé ou dont les trous et recoins ne sont pas de bon augure ! Les bruits parasites agacent et fatiguent : la technologie LED permet de supprimer les ventilateurs bruyants des scialytiques : le bien-être augmente quand la pollution sonore diminue.

Le luminaire médical :

Le bien-être du patient ne sera assuré qu'en l'absence d'éblouissement et avec la meilleure propreté. L'éclairage doit donc être majoritairement indirect (pour éviter au patient le contraste entre un plafond non éclairé et une dalle très lumineuse), et complètement étanche à la poussière donc sans trou ou espace d'aération. Un rapide coup d'œil au-dessus du luminaire vous renseignera rapidement sur ces points.



A. VOTRE BUREAU

n'est pas destiné à soigner mais à expliquer les problèmes et à proposer un plan de traitement. Lieu de détente et de communication avec le patient, le bureau doit constituer un « horizon » rassurant. L'éclairage doit y être traité sans interférer négativement sur celui de la partie soin. Évitez l'halogène (éblouissant), la couleur blanc-chaud (trop contrastée par rapport au blanc-froid de la salle de soin), du trop tamisé (dont l'intensité lumineuse faible sera trop contrastée par rapport à l'éclairage médical).

Il faut au contraire un éclairage non-éblouissant donc indirect-direct, en couleur blanc-neutre pour une différence sensible d'ambiance sans rupture contrastante avec la lumière blanc-froid intense de la zone de soin. La transition du regard entre la zone de soin et la zone bureau se fera progressivement en donnant un signal de détente tant au patient qu'à vous-même.

Luminothérapie : L'influence de la lumière sur le bien-être

Les conditions du bien-être sont liées à la nature et au fonctionnement de l'être humain.

La vie humaine s'articulait jusqu'à il n'y a pas si longtemps autour des cycles de lumière (jour/nuit - été/hiver). Nos ancêtres vivaient au rythme du soleil : ils se levaient et se couchaient avec lui ; travaillaient lorsque la lumière était intense (été), et hibernaient presque quand celle-ci était faible (hiver). Notre organisme et notre biorythme réagissent toujours aux variations de la couleur et de l'intensité de la lumière qui influent directement sur les sécrétions hormonales, notamment celle de la mélatonine

(hormone du sommeil), et du cortisol (hormone du stress positif mobilisant l'énergie et la force musculaire, régulatrice des cycles circadiens).

Le rythme cardiaque de tous les animaux diurnes s'accélère durant la phase « rouge » matinale assurant ainsi un passage harmonieux de l'état de sommeil à celui de veille ; et inversement à la tombée de la nuit où le rythme cardiaque se ralentit quand la lumière rougit. L'augmentation de l'intensité de la lumière libère notre énergie : nous sommes actifs sous une lumière intense et blanche.

Le bien-être est lié à la juste corrélation entre l'intensité et la couleur de la lumière : couleur chaude et de faible intensité pour se calmer, couleur froide et intensité importante pour l'activité.

Comme aujourd'hui nous travaillons davantage l'hiver que l'été, comme nous nous réveillons et nous couchons quand il fait déjà nuit l'hiver, ou au contraire déjà plein jour l'été, nous sommes perturbés.

Pour bien nous sentir, il nous faut rétablir nos rythmes biologiques à leurs meilleurs niveaux, grâce à l'exposition à une lumière du jour relativement intense pendant l'hiver. C'est le principe de la Luminothérapie qui fait diminuer la sécrétion de la mélatonine, hormone du "sommeil" participant ainsi au réglage de l'horloge interne de l'organisme.

A raison d'une séance de luminothérapie par jour, on note déjà au bout d'une semaine un sentiment de bien-être, une élévation du niveau d'activité physique et une meilleure tonicité. D'où l'intérêt des luminaires proposant cette fonction.



DENTAL 2012



Ne pas manquer !

BERNE JUIN 14 | 15 | 16

3 jours à la rencontre des
professionnels du dentaire

- la plus grande exposition dentaire de Suisse sur plus de 12 400 m²
- Congrès des dentistes SSO sous le même toit
- Lieu: Berne, situation centrale pour toute la Suisse et les pays qui nous entourent
- Transport public et privé très facile en provenance de toute la Suisse et de l'étranger
- En collaboration avec les associations professionnelles importantes de la branche dentaire Suisse
- Inscription et information: voir site web www.dental2012.ch



Patronage:
Arbeitgeberverband der
Schweizer Dentalbranche



Partenaire principal:
Schweizerische
Zahnärztesgesellschaft SSO



Partenaire:
Verband Zahntechnischer
Laboratorien der Schweiz, VZLS



Partenaire:
Schweizer Verband
der Dentalassistentinnen

Swiss Dental Hygienists



Partenaire:
Berufsverband für
Dentalhygienikerinnen und Dentalhygieniker

Partenaire Média:

