

Light
is life

Dossier de presse – Novembre 2011

*Du sens et de la simplicité

PHILIPS
sense and simplicity*

Edito

L'histoire de Philips a commencé le 15 mai 1891 avec la création d'une fabrique d'ampoules par Gerard Philips et son père. L'entreprise familiale progresse, les lampes Philips vont rapidement illuminer les foyers et les rues et l'aura de Philips s'étendra rapidement au-delà des frontières originelles. Philips & Co a créé la première ampoule électrique et bénéficie aujourd'hui de 120 ans d'expertise dans la lumière. Ce savoir-faire permet notamment à Philips d'éclairer les plus beaux monuments au monde.

Le style de vie moderne limite notre exposition à la lumière - temps passé au bureau, dans les transports souterrains - ou la décale - travail de nuit ou à horaires décalés, voyages d'affaire ou jet lag - ce qui a des répercussions sur la forme, l'énergie et le bien-être. Philips a su tirer profit de son expertise en se servant de la lumière pour améliorer le bien-être quotidien des consommateurs via une solution simple et innovante : la luminothérapie.

Leader sur ce marché, Philips a créé EnergyLight en 1995, la toute première lampe de luminothérapie grand public. Au début des années 2000, une nouvelle application de la lumière bleue à longueur d'ondes courtes voit le jour avec GoLITE BLU. Philips a par ailleurs lancé les simulateurs d'aube et de crépuscule via la gamme Eveil-Lumière en 2006, un marché sur lequel il reste précurseur.

« Le ciel est gris et les panneaux solaires ne se chargent pas mais je garde le moral ! »
Maud Fontenoy

Light is energy

Le niveau de vigilance et les performances sont également régulés par la lumière. Une personne bien exposée stimule donc davantage ses fonctions cérébrales telles que l'attention, la mémoire et la réactivité. Le Dr François Duforez, l'un des experts de la luminothérapie et du sommeil en France explique :



« En fournissant à l'organisme une partie de l'apport de lumière qui lui manque, la luminothérapie – ou traitement par la lumière – constitue une approche thérapeutique simple, sûre et moderne pour améliorer certains troubles du sommeil et optimiser les performances intellectuelles et l'humeur dans la journée¹ »

Docteur François Duforez :
Praticien attaché au Centre du Sommeil et de la vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris
Ancien chef de clinique des hôpitaux de Paris ;
Membre de l'European Sleep Center

Sources :

¹ Benefits from Bright Light Therapy, rapport de Juin 2011

Light is happiness



4 Français sur 5 (81%) se sentent affectés par les sombres matins d'hiver².

Parce qu'elle conditionne chez l'être humain les rythmes biologiques et détermine a fortiori la forme et l'humeur, la lumière est notre principale source d'énergie et de bien-être.

Le mode de vie actuel « métro, boulot, dodo » empêche de nombreux citoyens de bénéficier de la quantité de lumière nécessaire pour se sentir en pleine forme. **3,5 millions de Français travaillent de nuit³.** Ce manque de lumière, responsable de grande fatigue et d'apathie générale, affecte particulièrement les femmes. Une baisse de vitalité qui atteint son paroxysme au cours du « blues hivernal » lorsque les jours raccourcissent, que l'humeur et la forme, à l'image du temps, se ternissent. On estime à **8,9 millions d'individus le nombre d'usagers occasionnels de médicaments psychotropes en France⁴.** Les lampes de luminothérapie Philips permettent de restaurer le capital énergie de l'organisme et le resynchronisent naturellement.

Sources :

² Etude menée du 21 au 26 Juillet 2011 au sein de 11 pays européens. L'échantillonnage se compose de 1000 personnes par pays. Les échantillons sont représentatifs de la population du pays en question. L'étude a été administrée sur Internet par ORC International dans tous les pays à l'exception de l'Allemagne, où l'étude a été réalisée par TNS Emnid, par téléphone. »

³ Etude réalisée par la Direction de l'Animation de la Recherche, des Etudes et des Statistiques (DARES) pour le Ministère du Travail en Février 2011 (données 2009)

⁴ Observatoire français des drogues et des toxicomanies. Les données présentées proviennent des enquêtes en population générale suivantes : le Baromètre santé 2005 coordonné par l'INPES [7], les Enquêtes sur la Santé et les Consommations lors de l'Appel de Préparation à la Défense (ESCAPAD, 2000, 2001, 2002, 2003, 2005) de l'OFDT [1, 2], et enfin les enquêtes European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD, 1999, 2003) de l'OFDT et de l'INSERM [4, 6]

Light is beauty

La bonne mine estivale n'est pas le seul fait des rayons UV du soleil.

Il est nécessaire de s'exposer à la lumière pour avoir des cycles synchronisés, permettant notamment de manger et digérer à heures régulières et donc, de garder la forme et la ligne tout au long de l'année. En effet, la lumière joue un rôle majeur dans la régulation des rythmes biologiques comme les cycles éveil/sommeil et l'appétit/digestion parce qu'elle détermine la production de cortisol – hormone de l'énergie – et de mélatonine, qui est le régulateur du sommeil. **Près d'un Français sur 4 se sent stressé au quotidien**⁵. Avoir un sommeil réparateur, une vie saine et équilibrée et surtout un rythme de vie coordonné avec l'environnement naturel ; l'aube, le crépuscule, été comme hiver, vous apporte un bien-être intérieur qui se répercute sur votre beauté extérieure.

Des femmes débordantes d'énergie, à l'instar de Maud Fontenoy, il en existe. La plus célèbre des navigatrices françaises est aussi une mère, une militante et une femme bien dans son corps. Un mode de vie à mi-chemin entre terre et océans – Atlantique en 2003, Pacifique en 2006 – qui requiert une forme physique exceptionnelle.



« Les premiers jours sont en général un calvaire, le corps souffre le martyr [...] au lieu de vos huit heures de sommeil l'océan vous offre une nuit blanche puis des réveils toutes les heures. [...] Il vous faudra donc plusieurs jours d'adaptation, d'acclimatation, d'ajustement, voire d'adhésion. »

Extrait de « Le Sel de la vie », roman autobiographique écrit par Maud Fontenoy, paru en 2010 aux éditions ARTHAUD.

« Philips expérimente la lumière »

Wake up the town.

Résultat d'une expérience dans l'Arctique.

L'expérience menée par Philips à Longyearbyen l'hiver dernier – une ville située au Nord de la Norvège plongée dans l'obscurité plus de 3 mois par an – a montré combien il est difficile de se sentir motivé ou même simplement de sortir du lit lorsque jour et nuit se confondent. Des Eveil-Lumières furent distribués à plus de 200 habitants volontaires; les résultats furent très convaincants :

- 86% des sondés ont reconnu avoir plus de facilité à se lever le matin, au bout de 4 semaines
- 98% des sondés continuent à utiliser Eveil-Lumière⁶



Make me a morning person.

En cette fin d'année, Philips se lance un nouveau défi : rendre matinales des personnes qui ne sont pas du matin en seulement 21 jours grâce à l'Eveil-Lumière. L'idée créative de cette campagne repose sur une observation : une écrasante majorité des Français ne se sentent pas en forme au lever (93%) et les deux tiers d'entre eux ont besoin d'au moins 15 minutes pour se sentir disponible après s'être levés⁷.

Source :

⁶ Lien vers l'expérience: http://www.wakeup.philips.com/pdf/WUL_report_fr_fr.pdf

⁷ Etude menée du 21 au 26 Juillet 2011 dans 11 pays européens. L'échantillonnage, représentatif de la population du pays en question, se compose de 1000 personnes par pays. L'étude a été administrée sur Internet par ORC International dans tous les pays à l'exception de l'Allemagne, où l'étude a été réalisée par TNS Emnid, par téléphone.

Light is universal

Précurseur et leader mondial des produits de luminothérapie, Philips illumine le quotidien avec autant d'expertise qu'il éclaire la muraille de Chine. Philips a exploré trois voies d'efficacité de la lumière sur l'horloge interne et développé trois types de solutions technologiques accessibles au grand public :

- **Une technologie connue depuis 50 ans : la lumière blanche à haute intensité produite par EnergyLight.**

En imitant le rayonnement du soleil, la lampe EnergyLight permet de lutter contre la dépression hivernale, la fatigue liée au décalage horaire ou au travail à horaires décalés, les troubles du sommeil ou de la vigilance.

- **Une technologie nouvelle : la lumière bleue à longueur d'ondes courtes diffusée par GoLITE BLU.**

En reproduisant la luminosité d'un ciel dégagé, la lampe GoLITE BLU permet d'atténuer les symptômes du « blues hivernal », de mieux supporter le décalage horaire et de faire face aux baisses d'énergie ponctuelles de façon naturelle. La France comptait en 2010 3,1 millions de voyageurs d'affaires⁸.

- **La diffusion progressive de lumière au réveil reproduisant l'aube grâce à l'Eveil-Lumière.**

Eveil-Lumière simule le lever du jour pour préparer naturellement l'organisme à s'éveiller. Des sonorités agréables permettent un réveil tout en douceur pour commencer la journée de bonne humeur et en pleine forme. Il aide l'organisme à retrouver son cycle de sommeil optimal.



EnergyLight HF3319

- Intensité lumineuse de 10,000 lux, sans UV
- Variateur d'intensité lumineuse
- Utilisation 30 minutes par jour, effets ressentis après 3 semaines environ
- Efficacité cliniquement prouvée : le niveau d'énergie augmente naturellement⁹

Prix public indicatif : 200€



GoLITE BLU HF3330

- LED bleues sans UV
- Nomade, prises internationales
- Ecran tactile
- Par tranches de 15 minutes selon baisses d'énergie, effet immédiat
- Efficacité cliniquement prouvée : améliore l'humeur et l'énergie¹⁰

Prix public indicatif : 220€



Eveil-Lumière HF3485

- Simulateur d'aube 30 minutes
- Simulateur de crépuscule réglable de 15 à 90 min
- 4 sons naturels, radio FM, port USB
- Efficacité cliniquement prouvée : la lumière améliore la qualité du réveil dès la première utilisation¹¹

Prix public indicatif : 120€

Source :

⁸ Institut d'Etude BDRC Continental / Etude Clientèle Hôtelière Française de Janvier 2010 auprès d'un échantillon de 1009 personnes représentatif de la population française.

Sources :

⁹ Avery et al. (2001) Acta Psychiatr Scand 103(4) : 267-74 ; Partonen et al. (2000). J Affect Disord 57(1-3) : 55-61

¹⁰ Anderson, J. et al. Acta Psychiatr Scand 2009 120 : 203-12

¹¹ Testé aux Pays-Bas et en France (Blauw Research B8900, Avril 2008) sur 477 utilisateurs d'Eveil-Lumière Philips

Contacts presse :
Agence Ketchum Pleon

Print & Online

Claire Mariat

Téléphone : 01 53 32 62 49

E-mail : claire.mariat@ketchumpleon.fr

Marine Simon

Téléphone : 01 56 02 35 11

E-mail : marine.simon@ketchumpleon.fr

TV & Radios

Séverine Randjelovic

Téléphone : 01 53 32 55 49

E-mail : severine.randjelovic@ketchumpleon.fr

Carinne Heinen

Téléphone : 01 53 32 55 67

E-mail : carinne.heinen@ketchumpleon.fr

Relations publiques :
Philips Consumer Lifestyle

Hélène Imbert

Responsable Relations Publiques

E-mail : helene.imbert@philips.com

Mathilde Vaucheret

Adjointe Relations Publiques

Téléphone : 01 47 28 17 60

E-mail : mathilde.vaucheret@philips.com

Les informations sur Philips sont disponibles sur :

www.philips.fr/presse

www.philips.com/newscenter

