



L'ÉCLAIRAGE CIRCADIEN À L'ÉPREUVE DU TRAVAIL DE NUIT : LIBU DÉVOILE LES RÉSULTATS DE SON ÉTUDE

Bordeaux, le 20 octobre 2025 - Pour mieux comprendre l'impact de ses solutions sur les travailleurs en horaires décalés, le spécialiste de l'éclairage circadien Libu a mené une étude terrain dans trois environnements de travail de nuit. Les résultats sont clairs : une baisse de la somnolence, une amélioration du sommeil et une diminution du stress.

Le travail posté concerne environ 20 % de la population active dans les pays industrialisés et ne cesse de progresser, notamment chez les femmes. En France, 15,2 % des salariés travaillent de nuit, avec une surreprésentation dans les métiers du tertiaire. Ce rythme perturbe profondément l'horloge biologique, ce qui peut entraîner des troubles du sommeil, des risques métaboliques ou cardiovasculaires, et un impact sur la vigilance. Malgré ce constat largement documenté par des institutions comme l'OMS, l'ANSES ou la HAS, les leviers pour réduire ces effets restent peu déployés dans les entreprises. C'est dans ce contexte que Libu a souhaité évaluer l'impact réel de son éclairage circadien dans des environnements de travail en horaires décalés.

Une étude menée en conditions réelles auprès des travailleurs de nuit

L'expérimentation s'est déroulée sur trois sites en travail de nuit dans le domaine de la surveillance et dans un centre d'appel d'urgence. Chaque site a été équipé de deux formats de solutions Libu : les dalles LED en faux plafond et les lampadaires nomades. L'objectif était d'évaluer, en conditions réelles, les effets d'un éclairage adapté au rythme biologique sur la santé et le bien-être des opérateurs.

Les données recueillies font apparaître des tendances nettes :

- **-12 %** de la somnolence pendant le service ;
- **-15 %** du stress ressenti ;
- **+11 %** de la qualité du sommeil ;
- **+3 %** de l'indicateur d'humeur.

« Cette étude est un point d'appui pour aller plus loin. On parle souvent des conséquences du travail de nuit, mais rarement des solutions. L'éclairage reste un angle mort de l'aménagement des postes en horaires décalés, alors même qu'il influence directement les rythmes biologiques. », partage **Manon Loustau, co-fondatrice de Libu.**

Une solution adaptée aux environnements à haute exigence opérationnelle

L'expérimentation s'inscrit dans une dynamique plus large : celle d'un éclairage circadien pensé pour les environnements exigeants, où la vigilance et la continuité d'activité sont essentielles.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

En collaboration avec Nexee, expert de l'ergonomie des postes de surveillance, Libu a ainsi accompagné l'aménagement de projets emblématiques, à l'instar de Suez, Enedis ou encore la SNCF. Ensemble, ils interviennent sur des espaces de travail soumis à des rythmes décalés ou à une activité continue, comme les centres de vidéosurveillance urbaine (CSU), les plateformes d'appels d'urgence (SAMU), les postes de supervision de réseaux ou en gendarmerie.

« Les entreprises comprennent qu'un aménagement de qualité ne relève pas seulement de la conformité, mais qu'il joue un rôle clé dans la performance et la rétention. En associant ergonomie et éclairage circadien, on permet aux travailleurs de nuit d'accéder au même niveau de confort et de vigilance que ceux en horaires classiques. » déclare **Cyril Tentelier, fondateur de Nexee.**

Ces projets illustrent une évolution des pratiques d'aménagement dans les environnements à horaires décalés. En devenant un levier actif de qualité de vie au travail, l'éclairage devient un outil de prévention essentiel dans le travail de nuit.

À propos de Libu

Fondée en 2019, Libu est spécialisée dans l'éclairage biomimétique pour les environnements de travail. Sa technologie unique imite la lumière naturelle, favorisant le bien-être et la performance des collaborateurs. Lauréate de plusieurs distinctions, dont le concours I-LAB, et plébiscitée par des entreprises comme Deezer, Capgemini et Total Energies, Libu est aujourd'hui un acteur clé de l'innovation dans la qualité de vie au travail. Avec une récente levée de fonds d'un million d'euros et l'acquisition stratégique d'Arits, Libu continue de renforcer sa position de leader et d'accélérer son développement pour transformer les espaces de travail en environnements où il fait bon travailler. En savoir plus sur Libu : [site Internet](#), [LinkedIn Libu](#), [LinkedIn Manon Loustau](#).

Méthodologie de l'étude :

L'étude a été menée auprès de 36 salariés sur trois sites Enedis en horaires de nuit. Des questionnaires standardisés (PSQI, Epworth, PSS, Hamilton) ont été administrés avant puis après l'installation des éclairages circadiens Libu, permettant de mesurer l'évolution du sommeil, du stress, de la somnolence et de l'humeur dans des conditions réelles de travail.

Rédaction : Nermine Kay

Libu lève 1M€ pour améliorer la santé des collaborateurs grâce à la lumière :



Libu accélère son développement avec l'acquisition d'Arits, expert en luminothérapie :





COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Libu et Cumulux s'associent pour réinventer l'éclairage dans le secteur médical :

