

La lumineothérapie

Prendre un bain de lumière bienfaisant, se ressourcer, retrouver sa bonne humeur et l'énergie nécessaire au bon déroulement de ses activités journalières... autant de plaisirs simples que nous procure une séance de lumineothérapie.

L'IMPORTANCE DE LA LUMIÈRE DANS NOTRE VIE

La lumière constitue un élément essentiel, générateur de vie sur terre. Elle représente une partie indéniable de vécu et nous influence du point de vue physiologique et psychologique. Ainsi une dose de 2 heures par jour à 2 500 lux* est nécessaire pour notre équilibre. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la lumière qui pénètre par nos yeux ne sert pas uniquement pour la vision mais elle a également un rôle de régulateur de l'horloge biologique du corps par le biais d'une partie du cerveau, l'hypothalamus.

LE BLUES SAISONNIER

Le niveau de luminosité diffusé par le soleil passe de 50 000 lux l'été à 1 500 lux en automne et à 500 lux en hiver, alors que pour conserver notre équilibre interne, cette intensité doit dépasser 2 000 lux au niveau des yeux. Cette différence nous perturbe plus que l'on imagine. Quand il fait sombre, l'épiphyse, une glande pinéale située dans le cervelet, sécrète de la mélatonine, une sorte de somnifère propre au corps humain. Lors de journées courtes à faible luminosité, les sécrétions de mélatonine s'emballent, provoquant un dérèglement de l'horloge biologique. De ce fait vous vous sentez fatigué, moins énergique. Vous pouvez par ailleurs ressentir des changements d'humeur inexplicables, dormir davantage et avoir des difficultés à vous concentrer ou à sortir de votre lit. Certaines personnes développent également une envie excessive d'aliments "réconfor-

tants” riches en sucre et en hydrates de carbone tels que les pâtes et le chocolat, ce qui peut entraîner une prise de poids saisonnière. Le blues saisonnier se produit généralement entre septembre et mars pendant les jours les plus courts de l’année.

● LA LUMINOTHÉRAPIE COMME SOIN 100% NATUREL CONTRE LA GRISAILLE

Au début des années 80, des chercheurs et notamment le docteur Norman Rosenthal, se sont aperçus que l’exposition à une lumière de très forte intensité permettait de diminuer considérablement les sécrétions de mélatonine. Ainsi à raison d’une séance de luminothérapie par jour pendant une semaine, on note un regain de vitalité et une humeur bien plus joyeuse chez les patients traités. Des expériences sont d’ailleurs actuellement tentées sur les sportifs, car il semblerait que le côté énergisant de la lumière permette d’améliorer leurs performances.

● LES AUTRES UTILISATIONS DE LA LUMINOTHÉRAPIE

La luminothérapie se révèle par ailleurs très efficace pour améliorer certains troubles du sommeil, mais aussi pour mieux s’adapter aux décalages horaires et pour compenser un manque d’exposition à la lumière naturelle pour les personnes qui travaillent de nuit ou qui travaillent sous lumière artificielle.

● LA LUMINOTHÉRAPIE À DOMICILE

Une séance de luminothérapie peut être pratiquée à l’hôpital, en clinique ou plus facilement à domicile. Les lampes de luminothérapie sont des lampes sans émission de rayons ultraviolets, donc sans danger pour nos yeux et notre peau, avec un verre spécial pour filtrer les éventuelles émissions résiduelles d’infrarouge.

Il faut s’exposer 10 à 15 jours pour obtenir des résultats. Le temps d’exposition est fonction de la distance à laquelle vous vous placez

ainsi que de l’intensité lumineuse de la lampe. À 25 cm de la lampe, avec une intensité lumineuse très forte de 10 000 lux, l’exposition sera de 15 à 30 minutes (selon les modèles de lampe). À 25 cm de la lampe, avec une intensité lumineuse de 2 500 lux, l’exposition sera d’environ 2 heures. Il n’y a par ailleurs aucune nécessité à regarder fixement la lumière et vous pouvez travailler ou vous détendre pendant la séance.

En fonction de l’objectif, il convient d’appliquer le traitement très tôt le matin pour le traitement du blues saisonnier et plutôt le soir pour le traitement de troubles du sommeil. Pour le traitement des troubles du rythme biologique, l’application matinale provoque un déplacement du rythme circadien en arrière (pour les endormissements et les réveils tardifs) et un traitement en soirée un déplacement vers l’avant (pour les endormissements et les réveils précoces).

LA LUMINOTHÉRAPIE A-T-ELLE DES EFFETS SECONDAIRES ?

Très peu d’effets secondaires ont été observés suite à des séances de luminothérapie. Quelques utilisateurs ont signalé des maux de tête et de l’irritation au niveau des yeux. Les maux de tête tendent à disparaître au bout de quelques jours d’utilisation et éloigner légèrement la lampe permet d’éviter l’irritation.

EXISTE-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS À LA LUMINOTHÉRAPIE ?

D’une manière générale, toute personne supportant la lumière du soleil peut utiliser sans risque une lampe de luminothérapie. Toutefois la consultation au préalable du médecin de famille ou d’un ophtalmologiste est néanmoins nécessaire dans les cas suivants : antécédents de graves maladies des yeux (cataracte, glaucome...), prise de médicaments augmentant la sensibilité des yeux à la lumière.

tants” riches en sucre et en hydrates de carbone tels que les pâtes et le chocolat, ce qui peut entraîner une prise de poids saisonnière. Le blues saisonnier se produit généralement entre septembre et mars pendant les jours les plus courts de l’année.

LA LUMINOTHÉRAPIE COMME SOIN 100% NATUREL CONTRE LA GRISAILLE

Au début des années 80, des chercheurs et notamment le docteur Norman Rosenthal, se sont aperçus que l’exposition à une lumière de très forte intensité permettait de diminuer considérablement les sécrétions de mélatonine. Ainsi à raison d’une séance de luminothérapie par jour pendant une semaine, on note un regain de vitalité et une humeur bien plus joyeuse chez les patients traités. Des expériences sont d’ailleurs actuellement tentées sur les sportifs, car il semblerait que le côté énergisant de la lumière permette d’améliorer leurs performances.

LES AUTRES UTILISATIONS DE LA LUMINOTHÉRAPIE

La luminothérapie se révèle par ailleurs très efficace pour améliorer certains troubles du sommeil, mais aussi pour mieux s’adapter aux décalages horaires et pour compenser un manque d’exposition à la lumière naturelle pour les personnes qui travaillent de nuit ou qui travaillent sous lumière artificielle.

LA LUMINOTHÉRAPIE À DOMICILE

Une séance de luminothérapie peut être pratiquée à l’hôpital, en clinique ou plus facilement à domicile. Les lampes de luminothérapie sont des lampes sans émission de rayons ultraviolets, donc sans danger pour nos yeux et notre peau, avec un verre spécial pour filtrer les éventuelles émissions résiduelles d’infrarouge.

Il faut s’exposer 10 à 15 jours pour obtenir des résultats. Le temps d’exposition est fonction de la distance à laquelle vous vous placez ainsi que de l’intensité lumineuse de la lampe. À 25 cm de la lampe, avec une intensité lumineuse très forte de 10 000 lux, l’exposition sera de 15 à 30 minutes (selon les modèles de lampe). À 25 cm de la lampe, avec une intensité lumineuse de 2 500 lux, l’exposition sera d’environ 2 heures. Il n’y a par ailleurs aucune nécessité à regarder