



BIEN-ÊTRE PRATIQUE | En hiver



LUMINOTHÉRAPIE Faites le plein de lumière !

Si vous faites partie des nombreuses personnes qui ressentent une oppression en hiver quand les jours raccourcissent, alors cette technique est faite pour vous ! La luminothérapie est un traitement de première ligne en ce qui concerne la dépression saisonnière et l'insomnie et constitue un traitement secondaire important pour le traitement de la dépression en général. Elle consiste à exposer les yeux à une lumière d'intensité et de spectre lumineux spécifiques proches de la lumière solaire.

Quand le soleil se fait rare, ne sentez-vous jamais une baisse sensible et générale de votre énergie vitale, de votre productivité, de vos performances physiques et/ou intellectuelles et de votre créativité ? Et ne constatez-vous pas, parallèlement à cette « baisse générale de régime », une augmentation de votre besoin de sommeil, la montée en puissance d'une envie insatiable et irrésistible de grignoter un peu n'importe quand, et n'avez-vous pas un besoin inhabituel de manger de grandes quantités de féculents et de mets sucrés ?

Vous manquez de lumière !

Si tels sont vos « symptômes » quand vous manquez de lumière solaire, c'est que vous faites partie des 20% d'Européens souffrant aux changements de saisons de ce qu'on appelle couramment le « blues hivernal », et, scientifiquement, le **SAD** (Saisonal Affective Disorder) ou, en français, le **THS** (Trouble de l'humeur saisonnier). Ce syndrome est connu depuis l'Antiquité, mais c'est en 1973 qu'une équipe de chercheurs du NIMH (*National Institute of Mental Health*) a mis au point une technique

de soins, consistant à se placer chaque matin, pendant 20 minutes environ, devant un panneau lumineux dont la lumière est proche du spectre solaire. Ainsi naquit la luminothérapie ! Les résultats furent immédiats et étonnants !

Un peu d'histoire...

L'usage thérapeutique de la lumière naturelle en médecine remonte à la fin du XIX^e siècle. Son effet remarquable sur la stimulation du système immunitaire et la lutte aux infections provoqua le développement des premières techniques de luminothérapie, récompensées, en 1903, par le prix Nobel de physiologie ou médecine remis au médecin danois **Niels Ryberg Finsen**. En France, la technique est popularisée dans les années 1920, entre autres par **Jean Saidman**, créateur de fameux solariums tournants à Aix-les-Bains, Vallauris et Jamnagar (Inde), et par **les frères Biancani**.

Ce n'est qu'en 1984 que l'utilisation de la luminothérapie en psychiatrie clinique fit sa première apparition pour soigner la dépression saisonnière. Nous devons cette découverte au **Docteur Norman E. Rosenthal** et ses collègues du *National Institute of Mental Health* aux États-Unis.

Pendant plus de vingt ans, plusieurs chercheurs de par le monde, explorèrent cette voie pour le traitement de la dépression saisonnière, les troubles du sommeil et même la dépression non-saisonnière. Mais malgré des résultats spectaculaires, la reconnaissance de cette technique fut extrêmement longue, au point de décourager certains chercheurs. Le docteur Lam, auteur d'une vaste étude canadienne sur le sujet, déclara : « C'est une honte qu'un si grand nombre de personnes ne puissent avoir accès à la luminothérapie, cela, uniquement parce que les médecins ne connaissent pas ce traitement ».

Bon à savoir

Durant toute la cure de luminothérapie, il est essentiel de ne pas absorber de compléments en vitamines D, car il y aurait un risque d'intoxication dangereux pour la santé.

Combien de temps ?

30 minutes par jour de préférence le matin à une intensité de 10 000 lux semble être le consensus médical le plus pratiqué.

Ce n'est qu'en 2005, après 20 ans d'indifférence mais confronté à l'évidence de l'efficacité du traitement, que les collègues et associations professionnelles de psychiatries américains reconnaissaient enfin officiellement la lumninothérapie comme un traitement efficace, de première ligne, contre la dépression saisonnière et certains troubles du sommeil.

La lumière et ses effets sur l'homme

Les recherches montrent que le métabolisme de la **mélatonine (hormone du sommeil)** est dérégulé chez les personnes souffrant de dépression saisonnière. On observe chez ces personnes un taux de mélatonine particulièrement élevé durant le jour. Ceci expliquant la fatigue durant la journée. La stimulation, le matin, des cellules ganglionnaires de la rétine (photorécepteurs non-imageants) permet de bloquer la transformation de la sérotonine en mélatonine durant le jour et donc la sécrétion de la mélatonine par l'épiphyse (glande pinéale). De plus, il y a une « reprogrammation » de l'horloge biologique permettant une sécrétion normale de la mélatonine la nuit en fonction des phases du sommeil. Par son inhibition de la sécrétion de mélatonine, la lumière permet un réveil amélioré et une meilleure vigilance. Elle régule l'horloge biologique et améliore la synchronisation des rythmes biologiques : ce qui entraînera une meilleure forme et une meilleure énergie vitale. Elle stimule les régions de la base du cerveau et augmente le niveau de sérotonine (neurotransmetteur) qui a un effet antidépresseur et régulateur de l'appétit.

La lumière utilisée en lumninothérapie

Il s'agit du **spectre lumineux solaire** mais sans infrarouges (IR) et ultraviolets (UV) qui sont nuisibles pour la peau et la cornée. L'unité d'éclairement est le lux. La dose recommandée par les spécialistes du domaine est de 10 000 lux pour une période de 20 à 30 minutes le matin.

Habituellement, une lampe au mercure est utilisée mais d'autres technologies existent. Par contre, certains spécialistes ont des réserves quant à la nouvelle technologie DEL (diodes électroluminescentes) qui utilise des longueurs d'ondes plus courtes de couleur bleuté. Il apparaît que cette technologie utilisée à long terme

pourrait provoquer l'apoptose (mort cellulaire) dans la rétine. Jusqu'à maintenant, seules les études chez les animaux ont pu montrer un tel effet. Il est cependant prudent d'utiliser les lampes de lumninothérapie qui ont prouvé leurs effets et qui sont utilisées depuis plus de 20 ans sans dommage à long terme.

Quels effets secondaires ?

La lumière étant dépourvue d'ultra-violetes et d'infrarouges, la lumninothérapie est a priori dépourvue d'effets secondaires. On observe parfois de légers maux de tête et de l'insomnie, surtout en début de traitement. Une diminution de la durée d'exposition et un espacement plus important des séances feront disparaître ces petits inconvénients.

Il faudra être prudent chez les personnes sensibles à la lumière, soignées aux sels de lithium ou aux tétracyclines (sensibilisants). La prudence est aussi de règle chez les manico-dépresseurs (c'est-à-dire souffrant de maladie bipolaire) qui ne feront pas de lumninothérapie en dehors d'une surveillance médicale. Bien entendu, il faut éviter la lumninothérapie en cas de cataracte, de problème de rétine ou de DMLA.

Quel programme ?

La lumninothérapie peut se pratiquer pendant toute la période sombre **de septembre à mars**. Il ne faut pas hésiter à commencer les séances avant l'apparition des premiers symptômes.

En premier lieu, avant même que ne commence la cure de lumninothérapie, le thérapeute doit questionner le patient afin de bien connaître ses antécédents médicaux. Les séances durent environ 1 heure à une fréquence d'une fois par semaine. La cure peut-être plus ou moins longue en fonction des besoins, de l'affection dont on souffre et de l'époque de l'année où elle se déroule (en hiver, elle sera plus longue s'il s'agit de problèmes de dépression saisonnière).

Il est nécessaire d'enlever les lunettes ou les lentilles de contact lors de la séance car elles nuisent à une bonne absorption de la lumière. Il est également essentiel de **garder les yeux ouverts** durant la séance de lumninothérapie

afin que son efficacité soit maximale. En cas de problèmes oculaires, quels qu'ils soient, il est indispensable d'aller consulter un ophtalmologiste avant d'entamer toute cure de lumninothérapie. La séance se déroule en position allongée et sur le dos, sans vêtements ni chaussures sous une à plusieurs lampes fluorescentes. La lumninothérapie à la lumière artificielle est **sans danger** car les ultraviolets sont filtrés par les lampes.

Sachez enfin qu'il est tout à fait possible de pratiquer la lumninothérapie chez soi en toute autonomie sans en abuser toutefois, grâce aux appareils dédiés qui existent dans le commerce. Il est recommandé de consulter son médecin et de lui demander conseil sur le choix de la lampe avant tout achat. A vous le plein de lumière ! ■ N.S.

A LIRE Les couleurs de la vie



Comment les couleurs et la lumière exercent-elles leur influence sur moi ? Comment les choisir et jouer avec elles ? Comment les porter, en décorer mon intérieur... ? Comment connaître les effets du bleu, du jaune, du vert, du rouge sur mon bien-être ? Comment les associer aux huiles essentielles et cristaux ? En bref, comment utiliser l'action des couleurs et de la lumière pour me sentir mieux ? Haut en couleurs, ce livre vous offre une initiation résolument pratique, émaillée d'exercices, de fiches pratiques et de retours d'expérience, pour découvrir et approfondir le sens caché des couleurs et apprendre à les utiliser.

« **Chromothérapie et lumninothérapie : Couleurs et lumière de votre bien-être** » de Dominique Bourdin et Sylvie Bourdin-Darsonval, Editions Eyrolles
157 pages.