

# **Vous manquez de soleil ? Pensez lumineothérapie !**

Par [JFB](#) le ven 08/02/2008 - 12:57

## **Qu'est-ce que la lumineothérapie ?**

La lumineothérapie ou photothérapie est un traitement permettant de lutter contre la diminution hivernale de la lumière naturelle. Face au manque cruel de soleil ces dernières semaines vous avez certainement constaté une baisse d'énergie et une augmentation de l'appétence (particulièrement pour le sucre). La médecine appelle ces conséquences des "troubles affectifs saisonniers" (TAS). D'après des études récentes, 20% de la population ressent ces TAS et pour 5% il s'agit d'une véritable dépression. Afin d'atténuer ces effets négatifs les médecins préconisent de plus en plus l'utilisation de lumière artificielle dépourvue d'infrarouge et d'ultraviolet. Ces rayons lumineux influent sur l'horloge biologique, bloque la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et augmente la sécrétion de sérotonine qui a un effet antidépresseur et régulateur de l'appétit.

Outre sa fonction sur le «blues de l'hiver», la lumineothérapie est recommandée également pour un certain nombre de dérèglements médicaux (anorexie, boulimie, dépression non saisonnière, baby blues, chute de libido et maladie d'Alzheimer) ou de vie (décalage horaire, travail de nuit...).

## **Les appareils de photothérapie**

Il existe deux grandes familles de produits de photothérapie sur le marché domestique: les lampes et les simulateurs d'aube.

Les lampes de photothérapie sont des appareils réglémentés, généralement de 10 000 lux (unité de mesure d'éclairement lumineux), qui permettent désormais d'échapper aux contraintes liées aux rendez-vous à hôpital autrefois prescrits. Ces lampes peuvent être utilisées partout, la seule contrainte étant de se trouver à leur proximité pendant environ 30 minutes pour celles qui éclairent à 10 000 lux.

Les simulateurs d'aube recréent, quant à eux, les conditions naturelles d'un lever de soleil et va déclencher un grand nombre de réactions d'éveil au plan hormonal et physiologique dans notre organisme en diffusant de façon progressive dans la

chambre à coucher pour atteindre, une demi-heure plus tard, le plein éclat. Attention toutefois à acheter autre chose qu'une vulgaire lampe à variateur automatisé et sachez que l'efficacité est bien moindre qu'avec une lampe de photothérapie !

Différents modèles existent sur le marché, mais malheureusement encore très peu sont disponibles en Hongrie.

## **Frédéric Humbert**

- 2 vues

Catégorie

Agenda Culturel