

La luminothérapie

Dépression saisonnière

En automne ou en hiver, ou plus généralement lorsque la luminosité extérieure est faible, les yeux ne reçoivent pas assez de lumière et ne peuvent pas envoyer un signal à la glande pinéale (située au niveau du cerveau). Cette glande, ne recevant pas d'informations, va «ordonner» la création de la mélatonine.

Cette hormone, appelée hormone du sommeil, provoque un sentiment de fatigue, de perte d'énergie, trouble de l'humeur...qui peut aller jusqu'à la «dépression saisonnière» ou TAS (trouble affectif saisonnier).

Le but de la luminothérapie est de s'exposer à une lumière relativement intense pour que les rétines captent l'information lumineuse qui fait défaut à l'extérieur, envoient un message à la glande pinéale pour que celle-ci bloque la fabrication de la mélatonine.

L'information n'est transmise qu'à partir de 2500 lux.

A cette exposition, il faudra 2 heures d'exposition pour que le message soit complet. A 10000 lux, le temps est réduit à 30 minutes. C'est pour cela que les appareils doivent délivrer 10000 lux en intensité lumineuse.

L'intensité dépend de la puissance du matériel et de la distance à laquelle la personne se situe de l'appareil.

La deuxième condition est que les appareils doivent répondre à la norme européenne 93/42/EEC qui régleme les appareils électromédicaux, et qui permet de présenter les matériels comme des «appareils de luminothérapie».

Les tubes associés aux différents appareils ne dégagent ni Ultra-violet ni Infra-rouge. Cela permet de s'exposer à la lumière sans risques pour les yeux ou pour la peau. Les tubes de remplacement ne proviennent que du fabricant lui-même pour assurer la cohérence du produit.

Attention

Le corps a besoin de créer de la mélatonine pour amener la personne au sommeil. Il ne faut pas faire de séance le soir, car dans ce cas, vous bloquez la fabrication de la mélatonine et repoussez l'heure du coucher.

Les séances du soir sont possibles pour les travailleurs de nuit.

Trouble du sommeil

Les troubles du sommeil ont de multiples causes, et l'une d'elle provient d'une désynchronisation des «cycles circadiens».

Ces cycles représentent l'alternance sommeil-veille, et sont gérés par la glande pinéale. Lorsque la luminosité extérieure est faible, il peut se produire une désynchronisation, c'est à dire que le corps ne sait plus quand produire la mélatonine ou pas. La luminothérapie va permettre au corps de se resynchroniser, de prendre comme point d'appui la séance de luminothérapie pour remettre en place son cycle sommeil-veille. L'horloge biologique propre à chacun prend le relais.

Décalage horaire

Lorsqu'une personne voyage, elle soumise à des décalages horaires. Cela veut dire que le corps s'est calé sur un rythme qui ne correspond pas au lieu où elle se trouve, que la création de la mélatonine ne se fait pas au bon moment.

Dans ce cas, il faut faire la luminothérapie pour «informer» le corps du nouveau rythme, sur le même principe que les troubles du sommeil.

D'une manière générale, les séances bloquent la fabrication de la mélatonine, le but étant de resynchroniser le corps.