NOUVEL HAY MAGAZINE
SANS FRONTIÈRES

Quand il fait gris , la luminothérapie

Il y a la dépression saisonnière, dont on connaît la cause : le manque de lumière, à chaque début d'hiver, quand les jours sont plus courts et la lumière plus rare. Pour la traiter, faire une cure de luminothérapie !

le syndrome affectif saisonnier

Avec les jours qui raccourcissent, l'intensité du soleil qui faiblit et le froid qui s'installe, on se sent un peu tristes.
Certains font même une dépression saisonnière.
Le matin, les rayons bleu du soleil stimulent notre organisme pour engendrer une sécrétion importante des neuromédiateurs responsables de notre humeur et de notre moral, la dopamine et la sérotonine.
L'hiver, la lumière étant moins forte, cette production baisse et l humeur aussi"

Environ un Français sur dix souffrirait de dépression saisonnière . Aux signes d'une dépression "classique" (ralentissement psychique et physique, irritabilité, idées noires,), s'ajoutent des troubles amplificateurs :

Dévalorisation de soi,
Culpabilité excessive et injustifiée,
Troubles de la concentration et de l'attention,

Baisse de libido,
Troubles du sommeil,
Perte ou gain de poids,
Pensées suicidaires...

Un facteur déclenchant a été identifié : le déficit de lumière.

La dépression saisonnière, automno-hivernale, apparaît en octobre-novembre et disparaît en mars-avril, au printemps.

Elle se caractérise par une grosse fatigue : une envie de dormir permanente et un sommeil qui paraît toujours insuffisant ; un plus grand appétit (avec une attirance pour les sucreries) ; et une accentuation de la tristesse en soirée.

La dépression saisonnière se distingue du "coup de blues" de l'hiver.

La dépression saisonnière peut se soigner par la luminothérapie (luxthérapie ou photothérapie), s'exposer devant une lumière blanche intense, sans UVA ni UVB, d'une puissance de 10 000 lux, reproduisant la lumière du soleil. "*Utilisée le matin, cette lampe accentue, stimule ou artificiellement recrée les effets du soleil sur l'organisme*" .

Cela permet à l'organisme de freiner sa production de mélatonine ,de retrouver de l'énergie ; et d'activer sa production de dopamine et de sérotonine .

La cure idéale de luminothérapie : s'exposer 30 minutes tous les matins au réveil devant une lumière à 10 000 lux pendant 5 mois .

S'assoir devant sa lampe et la fixez la quelques secondes toutes les minutes. L'écran doit rester dans le champ de vision, mais on peut lire ou travailler en même temps.

La quantité de lumière reçue sur la rétine dépend de la distance entre l'appareil et le visage : à 30 cm, à 10 000 lux, 30 minutes suffisent .

Précautions d'emplois

"*Il ne faut surtout pas utiliser la lampe le soir*" au *risque de provoquer l'effet totalement inverse dans l' organisme*

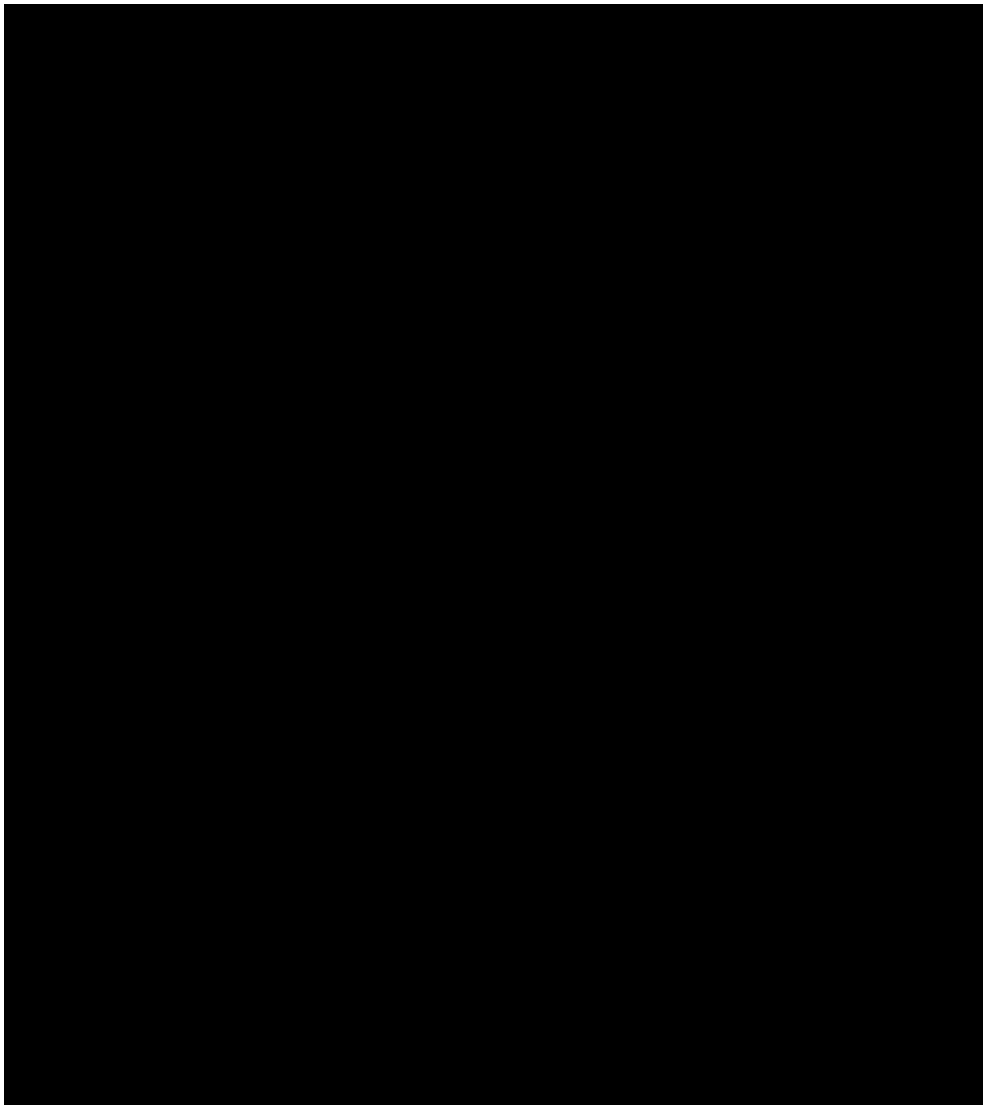
La luminothérapie ne remplace pas une consultation médicale. En cas de symptômes dépressifs, il est préférable de consulter son médecin.

La luminothérapie est contre-indiquée chez les personnes ayant des problèmes oculaires ou souffrant de certaines maladies psychiques (paranoïa, schizophrénie, etc.). Demander conseil à son médecin avant d'utiliser les'appareils de luminothérapie.

Astuces : ne pas rester chez soi , faire du sport , a'aérer , faire entrer la lumière , aller dans les grands magasins où il y a beaucoup de lumière et du luxe, de la chaleur, s'équiper d'un réveil simulateur d'aube.

"Let the sunshine in "!

sources : doctissimo, "Pour surmonter la dépression saisonnières " aux éditions Bussière



1. Comment agit la luminothérapie sur l'organisme ?
2. Pratiquer une cure de luxthérapie
3. Précautions d'emplo