



LA LUMINOTHÉRAPIE

Par Anne Pollart

Naturopathe

Conseillère spécialisée en Nutrition, Equilibre alimentaire, Huiles essentielles,

Phytothérapie – Fleur de Bach – Réflexologie plantaire – Blocages émotionnels – Sophro-magnétisme



Qu'est ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie, appelée aussi photothérapie ou héliothérapie est une thérapie à base de lumière, la lumière joue un rôle crucial et reconnu dans l'équilibre de notre horloge biologique, accroît la vitalité et donne une sensation de bien-être général.



En quoi cela consiste ?

- Les yeux sont exposés sous une forte intensité lumineuse qui varie entre 2500 et 10 000 lux.
- Le lux sert à mesurer l'unité d'éclairage en fonction de la surface.



Quelques mesures :

- Appartement doté d'un éclairage performant 400 lux
- Un bureau entre 100 et 500 lux
- Le soleil à midi en été 50 000 à 60 000 lux !!!



Comment ça marche ?

La lumière déclenche au niveau des yeux un processus nerveux de la rétine jusqu'au cerveau.

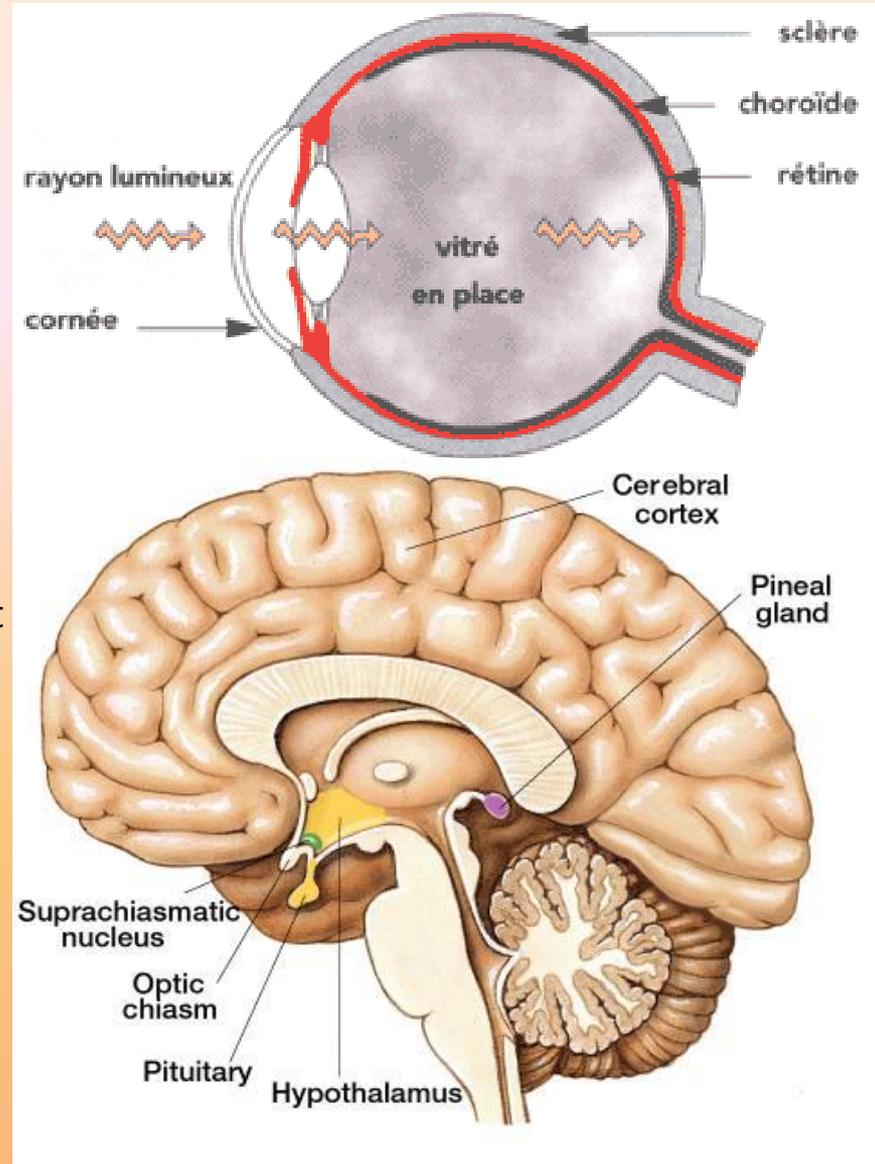
La luminothérapie agit au niveau de la glande pinéale se trouvant dans le cerveau.

Cette glande a pour rôle de synthétiser la mélatonine, une des hormones du système nerveux (et de pratiquement l'ensemble des sécrétions hormonales).

Si la luminosité est faible, ce qui est le cas en hiver ou dans les lieux fermés soumis à une lumière artificielle, la glande pinéale responsable de la sécrétion de mélatonine s'active en permanence et provoque des somnolences de jour, ainsi que des perturbations du sommeil.

Le bain de lumière par la lampe de luminothérapie va favoriser l'éveil diurne par une diminution de la production de mélatonine. Ceci favorisera la production de mélatonine en fin de soirée pour préparer l'endormissement.

Le rôle de la lumière émise lors de la luminothérapie consiste à rétablir l'horloge biologique.



Rôle de la mélatonine



Rôle de la mélatonine :

La mélatonine est une hormone produite naturellement par l'épiphyse (ou glande pinéale, au centre du cerveau) qui joue un rôle crucial dans le cycle veille-sommeil.

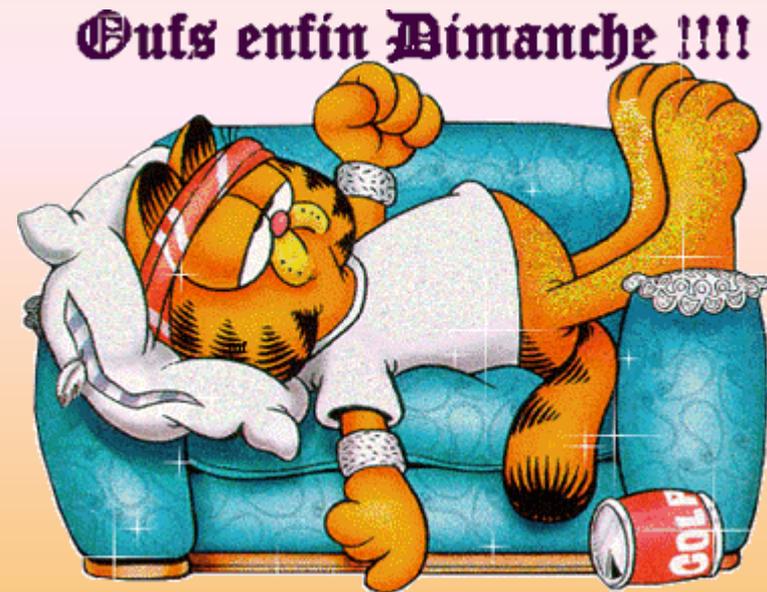
- régulateur de l'horloge biologique.
- principalement à l'origine de l'endormissement,
- améliore la qualité du sommeil.
- apaise tensions et stress,
- apporte un sentiment de détente et de quiétude.
- particulièrement efficace pour les personnes sensibles au décalage horaire, pour l'insomnie et l'amélioration de la vie des travailleurs.
- agit en outre sur la fluidification du sang et la pression artérielle.
- neutralise enfin les radicaux libres et limite ainsi le vieillissement du corps.
- est un excellent régénérant de la peau et un défenseur du système immunitaire.
- est un anti-oxydant majeur.

Pourquoi faire de la lumineothérapie

La lumineothérapie jouant le rôle de la lumière permettra de retrouver un **sommeil réparateur** en resynchronisant l'horloge interne.

Les bienfaits de la lumineothérapie s'apprécient, même en dehors de la période hivernale, par tous ceux qui travaillent à l'abri de la lumière naturelle (locaux sombres et mal éclairés) ou avec des **horaires décalés** comme les **travailleurs de nuit**.

C'est un moyen naturel de retrouver **l'énergie**, la **bonne humeur** et le **moral** pour les personnes qui souffrent du **blues hivernal** et se sentent fatiguées, d'humeur maussade, démotivées, sans énergie dès qu'arrive l'automne et l'hiver lorsque les jours raccourcissent, que la lumière se fait rare.



La luminothérapie est un **antidépresseur naturel** pour chasser

- la dépression saisonnière hivernale,
- la tendance dépressive,
- les **troubles de l'humeur**,
- les **troubles du sommeil**,
- l'augmentation significative de l'appétit (boulimie, fringales),
- le **manque de dynamisme**,
- **l'irritabilité**,
- la perte de libido,
- la sensation permanente de **fatigue**...
- la sensation permanente d'envie de dormir



Ces symptômes sont ceux du blues hivernal également appelé TAS (Trouble Affectif Saisonnier) ou SAD (Seasonal Affective Disorder) Outre Manche.



Comment faire ?

La luminothérapie consiste à s'exposer devant une lampe de luminothérapie dont l'intensité varie entre 2500 et 10 000 lux pendant une demi-heure à 2 heures, tous les jours de préférence.

C'est le matin que le traitement est le plus bénéfique.

Une séance de luminothérapie le soir peut perturber le début du sommeil.

Durant la séance, la distance recommandée entre le visage et la lampe varie selon le modèle de lampe de luminothérapie utilisée.

Cette distance détermine la durée de chaque séance, le traitement est d'autant plus efficace que vous êtes près de la lampe.

Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière, il suffit qu'elle reste dans votre champ visuel.

La luminothérapie n'entrave pas non plus votre temps actif, vous pouvez sans problème lire, prendre votre petit déjeuner, regarder la télévision, travailler sur votre ordinateur.



Quelques exemples d'utilisation

- A adapter selon vos propres besoins et le type de matériel utilisé :
- [Dépression saisonnière](#) : 10 000 lux le matin (lors du petit déjeuner) sur 20 à 30 minutes
- [Blues hivernal](#) : 10 000 lux le matin (lors du petit déjeuner) sur 20 à 30 minutes
- [Avance de phase](#) : 10 000 lux vers 17h00 sur 20 à 30 minutes
- [Retard de phase](#) : 10 000 lux le matin (lors du petit déjeuner) sur 20 à 30 minutes
- [Travail de nuit](#) : 10 000 lux avant de partir au travail sur 20 à 30 minutes
- [Décalage horaire Jet-Lag](#) : 30 mn le soir quelques jours avant un départ vers l'ouest, le matin avant un départ vers l'est



Luminothérapie / Simulateur d'aube

Le principe de fonctionnement de la luminothérapie et du simulateur d'aube est différent.

La luminothérapie agit sur la quantité de lumière émise pour bloquer la mélatonine alors que le simulateur d'aube agit sur la variation de cette lumière pour indiquer au corps les cycles jour/nuit afin de se réveiller sans stress et de s'endormir naturellement.

Le simulateur d'aube permet une synchronisation de l'horloge biologique en reconstituant un réveil naturel par une intensité lumineuse progressive sans l'agressivité et le stress des moyens de réveil habituels (sonnerie, radio) qui entraînent bien souvent des réveils difficiles et une fatigue matinale.

Toute personne, adultes comme enfants ou nourrissons, peuvent bénéficier, grâce au simulateur de l'aube, d'un endormissement et d'un réveil par la lumière, naturel et agréable.

Les simulateurs d'aube ont été également testés cliniquement. Ces tests cliniques ont démontré que les simulateurs d'aube apportent des résultats probants sur la sécrétion de cortisol (hormone anti-stress).

Le simulateur d'aube est également utilisé en pédiatrie pour le sommeil de bébé et lui permet de s'adapter à l'alternance jour / nuit et ainsi de faire ses nuits.

Choisir le bon appareil

- Si votre blues hivernal est léger, inutile d'investir dans un équipement lourd. Optez pour un simulateur d'aube (qui vous réveillera en lumière et en douceur), une petite lampe ([Beurer TL80](#) ou [Beurer TL90](#)) ou des lunettes de luminothérapie ([plus chères mais idéales pour ceux qui voyagent](#)). Les séances doivent être quotidiennes, et deux semaines s'avéreront nécessaires avant de juger définitivement de leur efficacité sur vous. Ne changez rien à vos activités et n'éteignez pas votre éclairage habituel. Lisez bien évidemment les notices des appareils, mais sachez que votre ressenti est essentiel.
- Un seul mot d'ordre : prêtez attention à vos sensations pendant et après vos séances pour ajuster la dose bénéfique à votre mieux-être.
- Si vous êtes plus affectés, un investissement plus important peut être nécessaire. Mais je conseille souvent de commencer par une petite lampe et de regarder ses sensations. Le plus souvent, cela suffit. Sinon, investissez dans une belle lampe de luminothérapie ([type Dayvia ice 160 10000 lux à 45 cm](#)).

Les lampes

Beurer TL80

Socle orientable
Angle ajustable
Dimensions 31 x 25.5 x 55.5 cm
Poids : 2,7 kg



Beurer TL90

Réglage de l'inclinaison
Angle d'inclinaison réglable en continu
Dimensions 58,1 x 33,7 x 24,1 cm
Poids : 3 kg env.



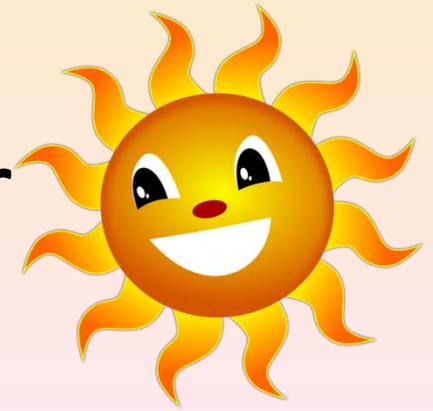
Lunette Dayvia



Dayvia ice 160

Poids de la lampe : 3.8 kg
Dimensions : 35 x 70.2 x 10
pied amovible ou support mural

Merci et bon hiver



La Santé au Naturel

Anne Pollart
Naturopathe Energéticienne

Société Eveil de l'Âme

