

La luminothérapie et les simulateurs d'aube

www.eco-sapiens.com

Famibio/eco-SAPIENS

Mehr Licht, plus de lumière ! Nous sollicitons humblement votre avis pour savoir si eco-SAPIENS doit se faire l'écho de la luminothérapie et des simulateurs d'aube.

Le SAD comme son nom l'indique et pour mieux s'en rappeler à le sens de *triste* en anglais. En fait, cela signifie : *Seasonal Affective Disorder*, en français : **dépression saisonnière**.

C'est une affection qui touche de plus en plus de personnes alors pourquoi ne pas en parler surtout que maintenant il existe des techniques très simples, dont la luminothérapie fait partie, qui est **un moyen très efficace et médicalement reconnue pour soigner ce trouble**.

Qu'est ce que la dépression saisonnière ?

Cette dépression provient d'un manque de lumière et d'exposition au soleil. Cela a lieu quand les jours tendent à se raccourcir et s'assombrir, que la lumière devient rare. Elle se manifeste surtout en automne et en hiver. Elle est différente du "*coup de blues hivernal*" et ne doit pas être pris à la légère car elle est comparable à une vraie dépression.

Ce qui caractérise cette dépression c'est son caractère récurrent lors des périodes hivernales. Le dérèglement de l'horloge biologique interne provoqué par un dérèglement hormonal (notamment la sécrétion excessive de mélatonine) est avancé pour expliquer ce phénomène.

Quels sont les symptômes ?

- > Fatigue - Humeur dépressive - Tristesse
- > Augmentation de l'appétit
- > Envie irrésistible d'hydrates de carbone et de féculents
- > Prise de poids
- > Augmentation des heures de sommeil
- > Désir de s'isoler
- > Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- > Difficulté à se concentrer
- > Difficulté à rencontrer des échéances
- > Baisse de la libido

Quels sont les remèdes simples ?

La luminothérapie est un moyen simple, peu onéreux. Cela consiste à des expositions régulières de lumière qui ont un effet thérapeutique. Ces séances peuvent être effectuées soit à l'hôpital, chez son médecin ou tranquillement chez soi. Il existe actuellement de nombreuses lampes sur le marché qui ont des labels, dispose

de normes, et sont contrôlées rigoureusement par le milieu médical.

Comment se passe une séance de luminothérapie ?

Elle consiste à une exposition à une lumière intense (5000 ou 10000 lux) qui contient tous les spectres de la lumière solaire (sauf les ultraviolets).

Des études montrent que la luminothérapie permet de réduire les symptômes de façon significative chez plusieurs déprimés (60% à 80%). Il s'agit généralement de s'exposer à cette lumière entre 30 minutes et 1 heure et demie par jour (pouvant aller jusqu'à 2 heures) dépendant de l'intensité de la lumière fournie par la lampe (5000 ou 10000 lux), de préférence le matin, en lisant, déjeunant ou travaillant à l'ordinateur.

Au début, des séances de 10 mn sont préconisées pour passer ensuite d'une manière progressive à 30 mn.

Pour que l'exposition soit efficace, la lumière doit atteindre la rétine de l'oeil. Cela peut prendre parfois 3 à 5 jours afin de constater une légère amélioration.

Le simulateur d'aube a aussi des effets thérapeutiques sur cette forme de dépression car il régule la sécrétion de la mélatonine.