

Dépression : Non, la luminothérapie n'est pas une arnaque, bien au contraire

SANTÉ MENTALE « Dans les dépressions, qu'elles soient ou non saisonnières, la luminothérapie a un effet comparable aux antidépresseurs », explique le psychiatre Pierre Alexis Geoffroy

L'automne est bien de retour. Ses feuilles mortes, sa pluie, son ciel tout gris. Si certains savourent cette saison et en profitent pour rester bien au chaud à regarder une série sous un plaid, d'autres dépriment profondément en raison de la faible luminosité. Un moral en berne pouvant conduire à une dépression saisonnière. Pour lutter contre cette pathologie, des industriels ont créé des lampes produisant des rayons lumineux afin de mimer les effets du soleil.

La promesse : en s'exposant tous les matins, tôt, pendant au moins trente minutes, à un écran diffusant une lumière blanche, notre moral repartira en flèche. Ces machines, accessibles en grande surface, sont-elles vraiment efficaces, ou s'agit-il de purs gadgets ? On a posé la question à deux médecins.

Plus efficace que des antidépresseurs

« L'héliothérapie est pratiquée depuis l'Antiquité, affirme Pierre Alexis Geoffroy, professeur de psychiatrie à l'hôpital Bichat AP-HP et au centre ChronoS du GHU Paris psychiatrie neuroscience. Le soleil a toujours été utilisé comme antidépresseur. » Ce qui a récemment changé, ce sont les données. Depuis une trentaine d'années, les preuves de l'efficacité de la luminothérapie s'accumulent, notamment grâce à plusieurs études cliniques.

Pierre Alexis Geoffroy a dirigé une étude dont le résultat est sans appel. « Dans les dépressions, qu'elles soient ou non saisonnières, la luminothérapie a un effet comparable aux antidépresseurs. Et les deux traitements conjoints sont plus efficaces que les antidépresseurs seuls. » Si la luminothérapie était déjà utilisée pour soigner les troubles de l'humeur saisonniers, elle pourrait donc devenir une solution thérapeutique pour toutes sortes de dépressions, y compris celles péri et post-partum.

Resynchroniser les rythmes biologiques

Comment expliquer ces résultats ? Pour le comprendre, il faut déjà savoir comment fonctionne notre rythme biologique. Lorsqu'il y a peu de lumière, on sécrète de la mélatonine, l'hormone signalant qu'il fait nuit et qui fait dormir. En été, le matin, le soleil donne un signal à notre organisme, lequel va alors inhiber la sécrétion de cette hormone. En hiver, le soleil se levant plus tard, la mélatonine est sécrétée plus longtemps, et nous sommes donc plus fatigués.

« Les rythmes chronobiologiques sont décalés dans la dépression parce qu'on dort moins bien et le dérèglement de ces rythmes altère l'humeur », ajoute Antoine Pelissolo, psychiatre et chef du service psychiatrie de l'hôpital Henri Mondor, à Créteil. « Le fait de prendre la lumière le matin resynchronise les rythmes biologiques et donc diminue indirectement les symptômes dépressifs. »

Mais ce n'est pas tout. « On a récemment découvert qu'il existait des trajets directs entre la rétine et d'autres centres dans le cerveau, notamment des centres de régulation des émotions », poursuit le professeur de psychiatrie à l'hôpital Bichat. « Une des hypothèses est que les rayons ont un effet sur certains neurotransmetteurs, avance Antoine Pelissolo. Ces rayons renforceraient notamment la sérotonine, la substance la plus impliquée dans le traitement de la dépression. »

Pas d'effets secondaires

Contrairement aux antidépresseurs pouvant provoquer des effets secondaires, les lampes de luminothérapie n'en généreraient aucun. « Seuls des maux de tête et d'autres symptômes assez banals que l'on retrouve aussi chez les personnes ayant pris des placebos ont été remontés », assure Antoine Pelissolo.

Attention toutefois à utiliser des lampes sécurisées, avec la norme Conformité Européenne (CE). Si les produits sont bien calibrés, il n'y a aucun risque de brûlure de rétine. « Le soleil à midi, c'est une luminosité de 100.000 lux, rappelle Pierre Alexis Geoffroy. La luminothérapie, c'est seulement 10.000 lux pendant trente minutes. »

Quelques personnes devront toutefois éviter d'utiliser ces produits. Celles ayant des pathologies oculaires, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge, la cataracte, une rétinopathie ou un glaucome devront par exemple s'en passer en raison de l'intensité de la lumière. Celles souffrant de trouble bipolaire devront, de leur côté, être précautionneuses. « Il y a un petit risque de virage maniaque, comme avec toutes les stratégies antidépresseurs, souligne le psychiatre. Le risque, c'est que l'antidépresseur dépasse son effet car il s'agit d'un traitement assez stimulant. » Pas de lampes pour elles donc sans un thymorégulateur permettant de réguler les humeurs.

Vers un remplacement des antidépresseurs ?

Pas sûr pour autant que les lampes UV remplaceront de sitôt les antidépresseurs dans les armoires à pharmacie. « A chaque article sur le sujet, des patients veulent arrêter leur traitement pour être mis sous luminothérapie, témoigne le professeur de psychiatrie à l'hôpital Bichat. C'est un traitement efficace. Un outil en plus pour les stratégies anti-dépressives. Si les antidépresseurs fonctionnent, il faut les conserver. Par ailleurs, la luminothérapie peut être combinée aux antidépresseurs. » Les lampes s'avèrent aussi utiles pour les personnes se trouvant dans des périodes de vie spécifiques qui nécessitent des soins avec peu d'effets secondaires, comme des femmes enceintes ou des personnes âgées.

« Il ne faut pas compter exclusivement sur la luminothérapie, confirme Antoine Pelissolo. Si la dépression n'est pas trop avancée, on peut commencer par ça. Mais si l'état ne s'améliore pas, il ne faut pas attendre trop longtemps pour rediscuter d'un autre traitement avec son médecin, que ce soit des médicaments ou une thérapie. » Le psychiatre conseille également d'utiliser ces lampes de manière préventive. « Les personnes qui savent qu'elles ont passage à vide tous les mois de décembre peuvent commencer à s'exposer en amont. » Seul hic : le coût de ces dispositifs, variant de 50 à plus de 200 euros. Contrairement à la Suisse, l'Angleterre ou les Etats-Unis, ils ne sont pas remboursés en France, même sur prescription médicale.