

## **Comment fonctionne la luminothérapie ?**

La luminothérapie peut être considérée comme une médecine douce qui agit sur la sécrétion de mélatonine. Cette hormone du sommeil est synthétisée par la glande pinéale (ou épiphyse, qui se trouve dans le cerveau), et est censée être produite au cours de la nuit (dans l'obscurité). En cas de dysfonctionnement de ce mécanisme, l'horloge biologique de l'organisme est dérégulée. Or, la lumière produite par la lampe de luminothérapie, en arrivant au niveau de la rétine, engendrera une réaction de l'épiphyse, qui resynchronisera cette horloge biologique en inhibant la production de mélatonine, ce qui favorisera l'éveil.

## **Quelles sont les indications de la luminothérapie ?**

La luminothérapie est surtout très efficace pour lutter contre les dépressions saisonnières. Néanmoins, la luminothérapie permet également de traiter :

- Les troubles du sommeil
- Les dépressions chez les personnes âgées et suite à un accouchement (baby-blues)
- Les syndromes prémenstruels
- Certaines formes de troubles du comportement alimentaire
- Certaines pathologies cutanées
- Certaines pathologies neurologiques (sclérose en plaques, maladie de Parkinson, etc.)
- La luminothérapie permet également de se réadapter plus facilement suite à un décalage horaire

## **Luminothérapie : y a-t-il des contre-indications ?**

La luminothérapie pratiquée par les professionnels est sans danger dans la mesure où les lampes sont spécialement conçues pour filtrer les infrarouges et les ultraviolets susceptibles d'être nocifs. Il existe néanmoins plusieurs contre-indications, à savoir :

- La prise d'un médicament photosensibilisant
- Une maladie psychiatrique, y compris l'autisme
- Une pathologie ophtalmologique telle que la cataracte, un glaucome, une rétinopathie, etc.

À noter que pour réaliser des séances à domicile, il faut être équipé d'une lampe de qualité et respectant les normes en vigueur.

## **Comment utiliser la luminothérapie ?**

La luminothérapie peut être pratiquée soit dans un cadre médical par des thérapeutes (médecin, psychiatre, neurologue, naturopathe, etc.), soit à domicile. Si des séances sont programmées, l'approche doit être personnalisée, et un calendrier doit être établi en tenant compte des contraintes horaires et hebdomadaires de chaque patient, de la période de l'année, du port éventuel de verres correcteurs ou de troubles ophtalmologiques.

Il est également possible d'acquérir sa propre lampe et de pratiquer des séances à domicile. Le temps d'exposition dépend de l'intensité de la lampe (compter une demi-heure pour une lampe de

10 000 lux). Il faut ensuite s'asseoir à une trentaine de centimètres face à la lampe, de préférence le matin au réveil.