

La lumière est l'énergie du cerveau, elle active le système nerveux. En hiver notre corps est en manque de luminosité car la lumière électrique n'est pas assez efficace ni de bonne qualité pour remplacer la lumière du jour, plus forte en spectre bleu. Avec le faible niveau de luminosité hivernal, notre organisme continue à produire le jour de la mélatonine, l'hormone du sommeil, un somnifère naturel. Cela provoque donc un manque d'entrain, une envie d'hiberner, un démarrage difficile le matin, des envies de sieste, de sucreries, et une perte de la libido. « Certaines personnes hypersensibles à cette variation de la lumière peuvent même subir une sorte de dépression saisonnière, ou de blues hivernal » explique le docteur Gilles Vandewalle, neuroscientifique, spécialisé dans les effets de la lumière. La luminothérapie permet de réguler ce manque de lumière et de redonner un coup de pep's à votre cerveau et votre corps.

### **La luminothérapie, est-ce pour vous ?**

Vous vous sentez faible, en manque d'énergie, vous ressentez moins de motivation, vous avez des difficultés à vous lever le matin, vous rêvez d'hiberner, vous devenez casanière, vous ressentez une augmentation de votre appétit et une baisse de votre libido... Vous êtes sûrement sensible à la variation hivernale de la lumière. La luminothérapie pourra vous aider à vous booster.

« On parle souvent des bienfaits de la luminothérapie. Je n'ai jamais essayé car je trouve ça très contraignant de devoir rester devant sa lampe tous les matins. Le point fort de la Luminette® est réellement qu'on reste libre de ses mouvements pendant l'utilisation et qu'on n'a pas l'impression de perdre son temps. Si j'ai gagné en énergie, je me suis trop souvent battue avec le système « marche-arrêt » des lunettes qui était régulièrement coincé ! » conclut Agathe après un test de deux semaines.

### **La luminothérapie avec la Luminette**

La Luminette est la version mobile de la lampe de luminothérapie. Elle se porte comme des lunettes de vue ou de soleil. Sa lentille holographique envoie une lumière à large spectre bleu (similaire à la lumière du jour) sur la rétine. Pour que son effet soit maximal il faut que la ligne de la visière de la Luminette arrive juste au-dessus de la ligne des yeux. « C'est une idée astucieuse car elles permettent de faire autre chose tout en les portant.

Personnellement, je les mettais pendant mon petit déjeuner, ce qui me permettait de ne pas perdre de temps le matin et de ne pas avoir à me lever plus tôt pour ma séance de luminothérapie. N'ayant pas de problèmes chroniques de sommeil, j'ai du mal à me rendre compte de son effet mais, ce que je peux dire, c'est que j'ai bien dormi pendant toute la période où je les ai portées (3 semaines). Petit bémol au niveau de la conception : le bouton pour allumer et éteindre les lunettes sur le côté est très souvent bloqué ! » explique Claire. En revanche ce système n'est pas adapté aux personnes qui portent des lunettes de vue. « Je suis myope et ne vois rien sans lunettes. Quand j'ai essayé la luminette, mes verres de vue me renvoyait les reflets de luminothérapie. Extrêmement désagréable ! » raconte Catherine.

*Veillez noter que la version 3 de la [Luminette](#) a été améliorée sur ces points.*

### **Quand est-ce qu'on porte la Luminette ?**

Le moment d'exposition à la luminothérapie dépend du problème de sommeil que vous voulez traiter. Si vous manquez d'énergie ou que vous êtes sous l'effet du blues hivernal, que votre sommeil est troublé parce que vous vous n'arrivez pas à vous endormir, vous devez porter les lunettes le plus tôt possible après le réveil. En revanche si votre sommeil est perturbé car vous vous couchez trop tôt, il faudra faire votre séance de luminothérapie en fin d'après-midi ou début de soirée. Contrairement à la lampe classique, la Luminette, simple à transporter peut aussi être utilisée pour lutter contre les effets des décalages horaires. Les lunettes se portent 30 minutes par jour dès la fin de l'été et jusqu'au printemps.

### **Les conseils d'achats**

Docteur Gilles Vandewalle, rappelle que « trop de produits de mauvaise qualité peu chers circulent sur le marché et qu'il est indispensable de choisir un produit aux normes CE d'au moins 200 euros. Si vous ne choisissez pas la Luminette et préférez une lampe classique, elle doit diffuser une lumière de 10.000 lux.»