

GUIDE SOLVITAL SUR LA LUMINOTHÉRAPIE



PRÉAMBULE

La lumière est source de vie. Nous sommes tous sensibles à l'alternance du jour et de la nuit. Ce cycle de 24 heures qui se nomme «circadien» permet la régulation de notre horloge biologique centrale et donne le temps et le rythme, à l'ensemble de notre organisme.

Aujourd'hui, nos modes de vie associés à des habitats et lieux de travail sous-éclairés ou confinés entraînent pour beaucoup d'entre nous un réel déficit de lumière.

De nombreuses études cliniques confirment les troubles liés au manque de lumière que ce soit pour les personnes en bonne santé ou celles avec des pathologies.

Pour pallier le manque de lumière, il existe une solution scientifiquement reconnue : la luminothérapie !

SOMMAIRE

- *Qu'est-ce que la lumineothérapie ?* Page 4
- *Le manque de lumière* Page 5
- *Qui pratique la lumineothérapie ?* Page 6
- *Quand utiliser son appareil ?* Page 7
- *Comment utiliser son dispositif ?* Page 8
- *Où utiliser son dispositif ?* Page 9
- *Comment choisir son dispositif ?* Page 10
- *Les types de dispositifs* Page 11
- *La lumineothérapie LED pour la peau* Page 12

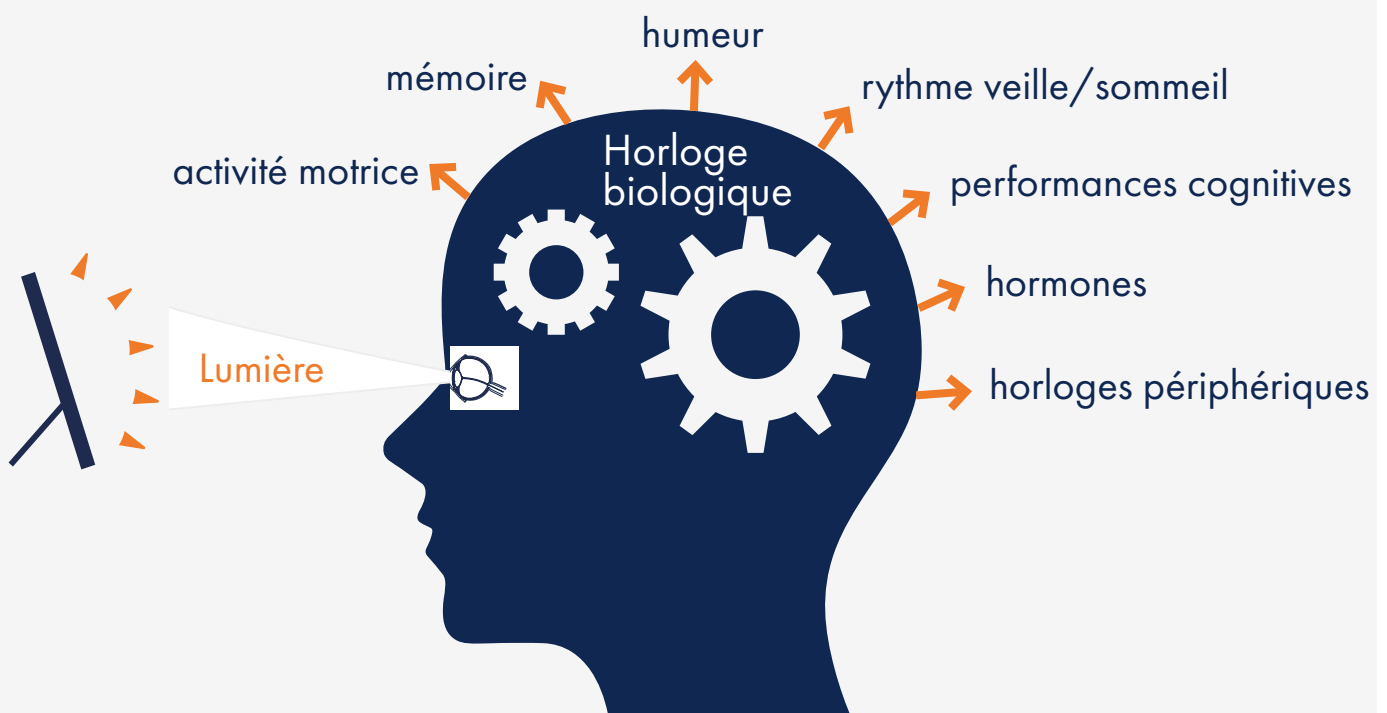
Qu'est-ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie est une thérapie naturelle qui consiste à exposer la rétine à une lumière spécifique se rapprochant du spectre de la lumière du soleil. C'est la lumière dite visible, dépourvue de rayons infrarouges et ultraviolets qui est utilisée en luminothérapie, afin de garantir une totale sécurité dans le traitement.

Comment agit la luminothérapie ?

Sous des conditions d'intensité et de durée contrôlée, la lumière agit comme un véritable activateur des sphères cérébrales et de l'horloge biologique. Elle intervient dans la sécrétion des hormones : inhibition de l'hormone du sommeil (la mélatonine), activation des hormones énergisantes (sérotonine, cortisol....) et bien plus encore...

L'illumination de la rétine permet d'activer de nombreuses fonctions de l'organisme :

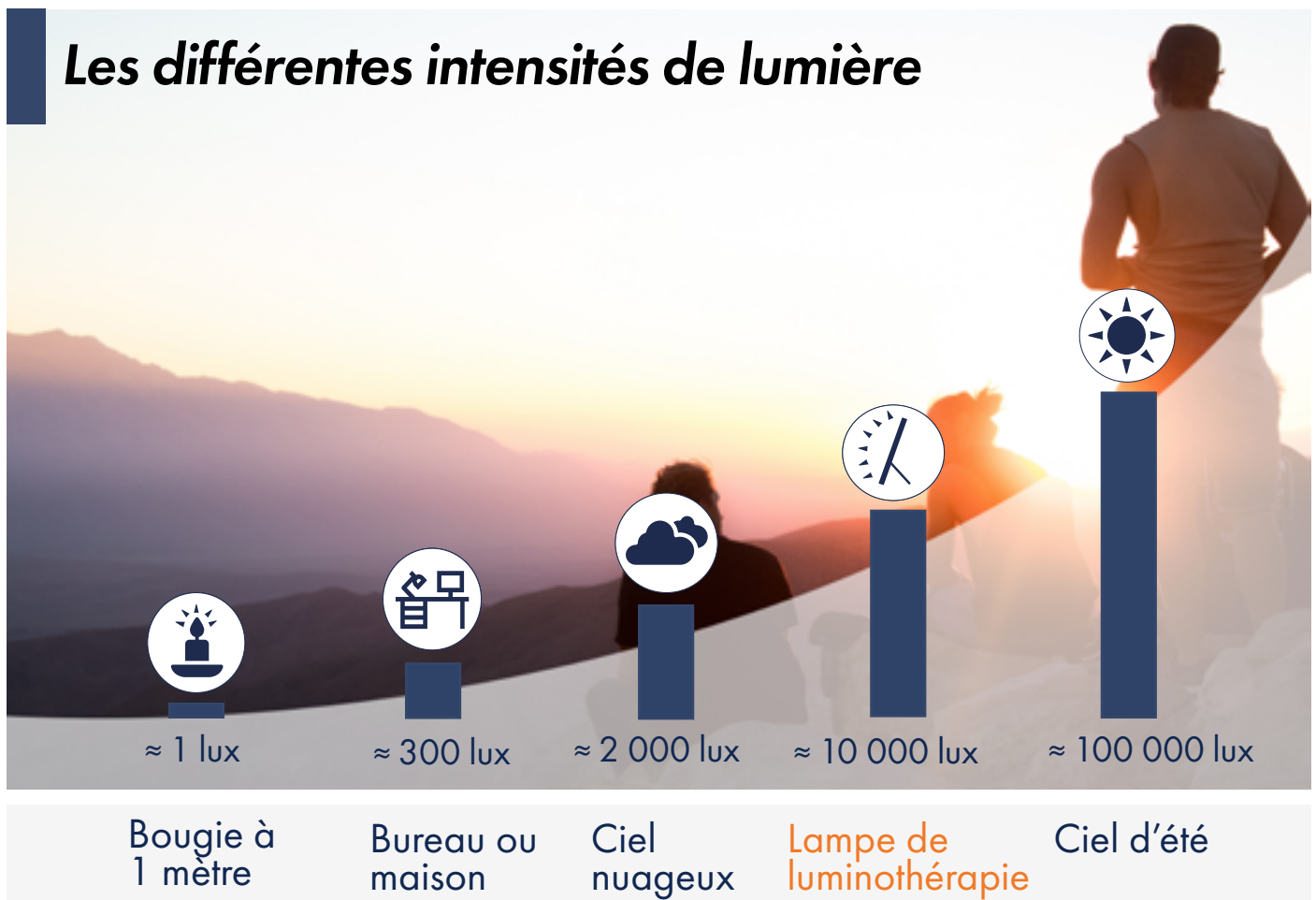


Le manque de lumière et les intensités lumineuses

Le manque de lumière

En dessous de 2 500 lux, le manque de lumière peut perturber notre organisme, ce qui peut être le cas au changement de saison et notamment au passage à l'heure d'hiver. Cela peut être renforcé par le fait de travailler quotidiennement confiné à l'intérieur, sous éclairage artificiel.

Les différentes intensités de lumière



Qui peut pratiquer la luminothérapie ?

Nous sommes tous sensibles à la lumière. C'est pourquoi, la luminothérapie peut être pratiquée par toute personne pour :



Gagner en énergie



Améliorer son humeur



Améliorer sa cognition
(mémoire, attention)



Réguler son rythme
éveil-sommeil

Quand utiliser son appareil de luminothérapie ?



Saisonnalité :

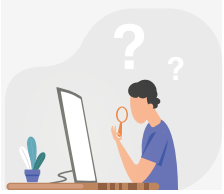
- Du début de l'automne jusqu'au printemps lorsque le manque de luminosité se fait ressentir sur notre moral et notre humeur.
- Ou toute l'année dans les situations suivantes : le décalage horaire, le travail en intérieur, les troubles du sommeil, la mauvaise météo ou encore le manque d'énergie et de vitalité.



Timing :

- Tous les jours pendant la période de traitement.
- Dès le matin dans la majorité des applications excepté pour l'avance de phase (personne se couchant trop tôt comme les personnes âgées en institution) et le travail de nuit.

Comment utiliser son appareil de luminothérapie ?



Positionnement de votre lampe

- Votre dispositif doit être positionné de façon à ce que la lumière puisse atteindre les yeux.
- Vous devez garder les yeux ouverts pendant la séance sans pour autant regarder directement la source lumineuse.
- Pour les lampes, la distance d'utilisation varie en fonction du modèle.



Combien de temps dure la séance ?

En règle générale, que ce soit pour les lampes à tubes ou à LEDs, la durée minimale d'exposition est de 30 minutes à 10 000 lux ou avec une intensité maximale pour les LEDs.

Des résultats rapides

Les premiers effets se font généralement sentir dès les premiers jours d'utilisation. Au bout d'une semaine, vous constaterez une amélioration de votre humeur et de votre vitalité.



Où utiliser la luminothérapie ?

Au domicile ?

Le moment idéal pour réaliser sa séance de luminothérapie à la maison est le matin au réveil. Vous pouvez alors utiliser votre dispositif pendant votre petit-déjeuner ou sur votre bureau dans le cadre du télétravail.



 [Voir les lunettes Sun Activ](#)

Au bureau ?

Pour pallier le déficit d'exposition de leurs collaborateurs, les entreprises investissent de plus en plus dans la luminothérapie. Cela permet aussi, d'après les dernières connaissances scientifiques, d'améliorer les performances cognitives (apprentissage, mémorisation, concentration, productivité) et le bien-être au travail.



 [Voir la lampe Sundesk](#)

Comment choisir son dispositif de luminothérapie ?

Solvital a une politique de sélection rigoureuse.

Tous les dispositifs des marques Dayvia, Lumie et Innolux bénéficient de l'agrément CE médical et de la norme relative à la sécurité photobiologique pour les produits à technologie LEDs.



Les 4 critères pour bien choisir son dispositif :

#1 Respect des normes pour une totale sécurité d'utilisation et une efficacité optimale.

#2 Puissance ou qualité spectrale : 10 000 lux (à une distance confortable) ou longueurs d'ondes efficaces comme le bleu cyan.

#3 Design et encombrement : produit qui s'intègre dans son espace de vie (domicile, travail, lampe grand panneau ou compacte).

#4 Selon son usage : individuel ou collectif, fixe ou nomade.

Les types de dispositifs et leurs avantages

Pour réaliser vos séances de luminothérapie, vous avez le choix entre trois types d'appareils de luminothérapie, aussi efficaces les uns que les autres :

La lampe grand panneau



 [Lampe Wellbi](#)

- Usage individuel ou collectif
- Large diffusion de la lumière
- Pour les intérieurs spacieux
- A poser sur une table ou à accrocher au mur

Voir en boutique

La lampe compacte



 [Lampe Slim Style Black](#)

- Usage individuel
- Option lumière bleue
- Pour les espaces réduits et bureaux
- Utilisable en lampe d'appoint

Voir en boutique

Les lunettes



 [Lunettes Sun Activ](#)

- Usage individuel
- Grande mobilité
- Pour les actifs et voyageurs
- Facile à transporter

Voir en boutique

La lumineothérapie LED pour la peau

Si on connaît déjà les pouvoirs de la lumineothérapie contre la dépression saisonnière, le rythme circadien, la vitalité..., les bienfaits de la lumière sur la peau sont tout aussi impressionnants.

Employée en esthétique comme en médecine depuis la fin des années 1990, la lumineothérapie LED appelée « thérapie LED » ou encore « photomodulation » est une technique non invasive et indolore utilisée pour traiter de nombreux besoins cutanés : rides et ridules, acné, teint terne et même la chute des cheveux.

Les lampes de thérapie LED émettent une lumière froide pulsée dont les ondes lumineuses vont pénétrer au cœur de la peau, dans les cellules, pour les stimuler et les régénérer.

La technologie LED de ces lampes disposent de plusieurs couleurs de lumière dont le bleu, rouge, jaune, vert et proche infrarouge efficaces dans le traitement des problèmes de peau.



 [Voir la lampe LED pour la peau](#)

Solvital, le Spécialiste de la lumineothérapie

15 année d'expertise à votre service !

Vous êtes un particulier, une entreprise, un centre hospitalier, un centre du sommeil... et vous avez besoin d'un conseil ?
Contatez-nous au 07.66.27.11.76.



BOUTIQUE SOLVITAL

Voir la boutique !

Les + de Solvital



Pôle santé

Études médicales et
vidéos d'experts
sur la lumineothérapie



Service clients

Hotline gratuite :
07.66.27.11.76
info-clients@solvital.fr



Avantages clients

Livraison gratuite
Garantie prix le plus bas
Satisfait ou remboursé