

Cicatrisation, immunité, moral, énergie, humeur... La lumière est reconnue pour ses nombreux bienfaits depuis des années. Elle joue un rôle clé dans le bon fonctionnement de l'organisme, en particulier sur la vision et les fonctions biologiques. La lumière joue un rôle de régulateur du rythme biologique. Elle pénètre dans l'organisme par les yeux via la rétine, qui transmettent un signal au cerveau, plus précisément à l'hypothalamus. Cette partie du cerveau commande la sécrétion d'hormones qui gère et régule l'alternance jour/nuit. Ce rythme d'environ 24 heures appelé « circadien » est géré par l'horloge biologique interne. Si l'on reçoit suffisamment de lumière, cette dernière a moins de chance de se voir dérégulée.

La diminution de luminosité peut ainsi bouleverser l'horloge biologique interne et causer du stress, des troubles du sommeil ou une baisse de vitalité. Une solution pour pallier à ce manque de lumière : la luminothérapie.

Quel est le principe de la luminothérapie ?

La luminothérapie, aussi appelée photothérapie, est considérée comme une médecine douce. Elle consiste à exposer son organisme tous les jours, de préférence le matin, durant 30 minutes, à une lampe de luminothérapie qui diffuse une lumière de 2500 lux. Cette lumière artificielle de couleur blanche est dite « à large spectre ». Elle se rapproche et imite la lumière du soleil pour traiter les problèmes engendrés par le manque de luminosité, soit les troubles associés aux dérèglements de l'horloge biologique interne. Cette thérapie par la lumière peut être réalisée soit par des professionnels, soit à domicile à l'aide d'appareils destinés au grand public.

La luminothérapie permet de compenser le manque de lumière et de retrouver la vitalité et le moral. Cette médecine douce, qui agit directement sur le système endocrinien, vise à réguler les taux de certaines hormones. Elle bloque la mélatonine, une hormone qui déclenche le sommeil, sécrétée anormalement dans la journée par manque d'exposition à la lumière. Et elle augmente le niveau de dopamine et de sérotonine, une hormone de l'énergie « anti-stress ». L'équilibre entre réveil et sommeil est donc retrouvé.

Quels sont les bienfaits de la luminothérapie ?

Exposer son corps quotidiennement à une lumière artificielle aurait de nombreux bénéfices sur l'organisme.

La luminothérapie permettrait de :

- Prévenir ou combattre la dépression saisonnière : ce syndrome apparaît en octobre ou novembre (soit en automne et en hiver) quand la clarté extérieure diminue. La dépression saisonnière disparaît de manière spontanée au printemps. Elle se manifeste par une importante fatigue, un plus grand appétit, une humeur dépressive, un besoin exagéré de sommeil et a un effet néfaste sur l'horloge biologique. Dans ce cas, la luminothérapie permet de soulager les symptômes de la dépression saisonnière ou du blues hivernal.
- Être de bonne humeur : la photothérapie bloque la mélatonine, soit l'hormone du sommeil, et produit de la sérotonine, l'hormone du bonheur.
- Traiter la dépression : des chercheurs de l'University of British Columbia au Canada ont montré dans une étude que la luminothérapie était également efficace contre la dépression

« classique ». Pour tirer cette conclusion, ils ont étudié un groupe-témoin de 122 patients atteints de dépression. Ce groupe a été divisé en 4 sous-groupes : le premier a été soigné à l'aide de médicaments uniquement, le second, seulement à l'aide d'une lampe de photothérapie à 2500 lux, le troisième, avec médicaments et luminothérapie, et le dernier, uniquement des placebos. Au bout de 8 semaines, les volontaires du troisième groupe étaient ceux qui avaient fait le plus de progrès. Ils avaient bénéficié de 30 minutes de photothérapie par jour, en complément du traitement médicamenteux classique.

- Avoir un sommeil de qualité : la photothérapie pourrait faciliter le sommeil. L'exposition à la lumière artificielle permet à l'horloge biologique d'être réglée correctement et de retrouver un rythme clair. Ce phénomène se traduit par un sommeil de qualité. Durant la journée, les hormones du jour sont stimulées. À la tombée de la nuit, ce sont les hormones de la nuit qui prennent le relais et s'activent. Cela va installer une fatigue saine et plonger la personne dans un sommeil profond. En clair, cette thérapie lutte contre tous les troubles du sommeil : insomnies, somnolences dans la journée, endormissements tardifs, éveils matinaux précoces...
- Lutter contre le décalage horaire : les veillées prolongées et les décalages horaires perturbent le rythme de l'organisme. La luminothérapie permet dans cette situation d'initialiser l'horloge biologique interne afin de retrouver un rythme normal. L'exposition à la lumière blanche permet au corps de tenir jusqu'au soir. Une fois que la lumière décroît en fin de journée, l'organisme déclenche la production d'hormones du sommeil.
- Avoir une belle peau : grâce à la luminothérapie chaque hormone se sécrète au bon moment de la journée. Ce phénomène régule le rythme de l'organisme, et permet donc de retrouver de l'énergie, de mieux dormir et d'avoir bonne mine.
- La photothérapie prévient également les rides, traite l'acné dite inflammatoire et soulage les personnes atteintes de psoriasis.