

À l'école, on le dit paresseux, ses notes sont en chute libre. Il ronchonne, se plaint de tout... Et si votre enfant souffrait d'une dépression hivernale ? Loin d'être une simple mode, la dépression saisonnière est reconnue par les médecins et dispose d'un traitement efficace : la lumière. S'il est conseillé de sortir et de se promener aux heures de soleil, on peut aller plus loin et se tourner vers des lampes capables de l'imiter. « Avec la même intensité et les mêmes longueurs d'onde », souligne Gérard Pons, président de l'Association française de luminothérapie.

Selon des études menées aux États-Unis et dans les pays nordiques, les enfants sont aussi sensibles que les adultes aux variations de lumière. Et la luminothérapie peut les aider à retrouver une meilleure forme.

Luminothérapie : si la fatigue de l'enfant vient d'un manque de lumière

Encore faut-il en être sûr. Le plus sage est d'en parler à son médecin. Si votre enfant souffre d'une véritable dépression saisonnière, celui-ci pourra l'adresser à un professionnel spécialisé en luminothérapie, comme il en existe au sein des centres de sommeil des hôpitaux.

Baisse de forme hivernale des enfants

En cas de simple baisse de forme hivernale, on peut se tourner vers des lampes non médicales. L'approche familiale est sympathique : il s'agit de prendre le petit déjeuner en famille, la lampe posée sur la table éclairant chacun. Une exposition quotidienne de 15 à 30 minutes a des effets sur le bien-être, la concentration et même les résultats scolaires ! Et c'est sans danger pour les enfants. « Aucun effet indésirable n'a été constaté », indique Jean-Claude Ghislain, de l'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé). Il n'y a pas d'autres risques que ceux de la lumière naturelle.

Luminothérapie : jamais avant 3 ans...

Méfiez-vous simplement de certains médicaments photosensibilisants (antibiotiques...) et des huiles essentielles qui réagissent à la lumière. Et n'exposez pas les tout petits. « Avant 3 ans, leur système oculaire n'étant pas entièrement formé, leurs yeux sont plus fragiles », prévient Gérard Pons.

Les signes de la dépression saisonnière ?

- L'enfant est fatigué, triste, irritable...
- Son appétit a changé.
- Il a envie de dormir dans la journée.
- Il a tendance à s'isoler.
- Ses résultats scolaires sont en baisse.

