

LES BIENFAITS DE LA LUMINOTHÉRAPIE

Lorsque l'hiver est à notre porte et que la température affecte notre niveau d'énergie ainsi que notre humeur, il est parfois conseillé d'utiliser des outils qui nous permettent de vivre cette saison avec plus d'entrain.



Une étude, effectuée entre 2003 et 2007 par Ritsaert Lieverse du *VU University Medical Center* à Amsterdam, démontre que la luminothérapie peut améliorer les symptômes de la dépression saisonnière.

L'étude a été effectuée entre 2003 et 2007 auprès de 90 personnes âgées de 60 ans et plus qui étaient traitées pour une dépression majeure. Celles-ci recevaient un traitement de luminothérapie d'une durée de 60 minutes tous les matins pendant 3 semaines.

Les chercheurs ont constaté que la luminothérapie avait des effets bénéfiques sur l'humeur et le sommeil. Au réveil les personnes se sentent plus actives, on ob-

serve une diminution de cortisol (hormone reliée au stress) et en soirée, une augmentation de mélatonine (hormone qui favorise le sommeil).

Selon les chercheurs, la luminothérapie pourrait être une alternative pour les personnes qui ne veulent pas utiliser les antidépresseurs ou qui ne les tolèrent pas car ils subissent des effets secondaires importants.

La luminothérapie procure des bienfaits significatifs et est généralement bien tolérée. Il pourrait arriver, exceptionnellement, que certaines personnes sentent des effets secondaires non souhaités au niveau de l'œil ou de la peau. Elle n'est donc pas recommandée pour des personnes souffrant de problèmes oculaires (tels que le glaucome) ou de peau sensible. Elle est déconseillée également pour les personnes souffrant d'épilepsie.

L'usage de la luminothérapie est simple. Il s'agit de s'asseoir devant l'appareil pour une période de 15 minutes ou plus. La durée peut varier selon les besoins. Pendant son utilisation, il est possible de s'occuper à faire une activité assise telle que la lecture ou toute autre activité désirée.

On peut se procurer ces appareils dans les pharmacies, différents types de commerces ou directement chez les fabricants via internet. Il est conseillé de se procurer un appareil qui protège des rayons UV.

Jocelyne Lemieux

Sources :

- <http://fibromyalgieckoi.blogspot.ca/2011/09/la-luminotherapie.html>
- <http://fr.winesino.com/conditions-treatments/>