

Le dossier de votre pharmacie - parution novembre 2009

Consultation gratuite sur www.pharmalleray.ch

Luminothérapie: l'énergie à fleur de peau

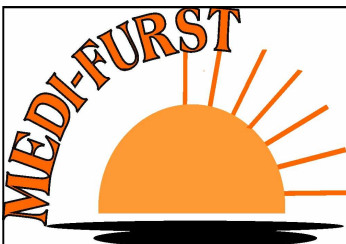
Bon à savoir :

En Suisse, dans certaines conditions, les appareils de luminothérapie sont remboursés par les caisses maladie jusqu'à 720 Frs à l'achat ou Fr. 1.80 par jour pendant 3 mois en location.

Si vous souffrez d'une dépression saisonnière qui peut être diagnostiquée, demandez conseil à votre pharmacien et consultez votre médecin pour obtenir une ordonnance.



pharmacieplus
salzmann



Pour en savoir plus

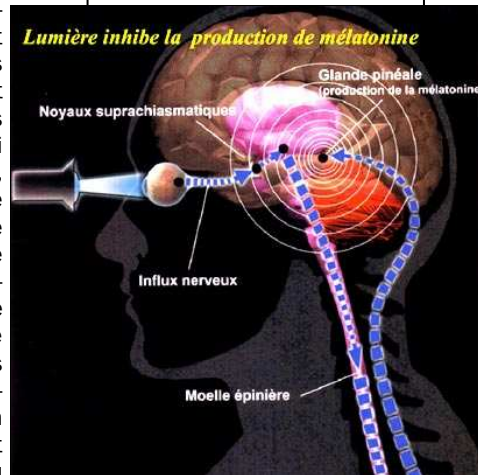
www.luminothérapie.com
www.e-annuaire.ch/blog/luminothérapie-photothérapie-40
www.doctissimo.fr/html/dossiers/depression/8219-luminothérapie-depression-saisonnière.htm

Besoin de lumière pour vivre

La lumière est une source naturelle d'énergie, elle influence notre humeur et agit sur le biorhythme de notre corps. Lorsque nous manquons de lumière, nous nous sentons souvent moins énergiques, manquons d'optimisme et pouvons connaître des troubles du sommeil et de l'appétit. Le corps humain, comme celui de nombreux animaux, est réglé par la lumière du soleil sur un cycle de 24 heures. La lumière est transmise au cerveau à travers la rétine de l'œil sous forme d'impulsions nerveuses énergétiques. Elle influence la sécrétion hormonale et de ce fait la durée et le rythme du sommeil. D'autres fonctions végétatives, ainsi que le système immunitaire en dépendent également. Le niveau de luminosité diffusée par le soleil passe de 50 000 lux l'été à 1'000 lux en hiver et nos ap-

partements et bureaux sont rarement exposés à plus de 300 à 500 lux. Pour préserver notre équilibre interne, cette intensité est nettement insuffisante.

provoquer des perturbations du sommeil la nuit. Par contre les hormones nécessaires à une bonne activité durant la journée ne sont pas secrétées en suffisance.



Les dérèglements de l'horloge interne peuvent être à l'origine de troubles aussi divers que : la dépression saisonnière, le blues de l'hiver, certains troubles du sommeil, une mauvaise qualité de sommeil, le jetlag, les troubles causés par le travail par équipe ou à horaires décalés, difficulté de concentration, une productivité plus faible au travail etc..

Les recherches en physiologie des rythmes du sommeil ou de l'éveil ont montré que l'influence de la lumière sur nos rythmes internes dépendait de l'intensité lumineuse et du moment de son application.

En dessous du seuil de 2000 lux, chez des personnes sensibles, la glande pinéale sécrète de la mélatonine (hormone du sommeil) même le jour ce qui les rend somnolentes et peut

Traiter la dépression saisonnière

L'histoire, les bases théoriques et le concept du traitement par la lumière, appelé luminothérapie (ou photothérapie), sont indissociables de la mise en évidence d'un syndrome dépressif particulier que l'on nomme le " Syndrome Affectif Saisonnier " (ou SAD). Ce syndrome, qui apparaît en hiver, est dû à un manque de lumière. Il se caractérise par une humeur maussade, un dysfonctionnement du rythme

du sommeil, un manque d'énergie, une prise de poids et parfois même une dépression. La récurrence annuelle de ces troubles est sa grande caractéristique.

Assez curieusement, le corps médical a mis un certain temps à se rendre compte de l'importance de cette affection, même si naturellement nombre de patients avaient implicitement diagnostiqué ce mal de

vivre et " se soignaient " en fuyant nos sombres contrées en hiver pour aller chercher le soleil du Sud.

Aujourd'hui, on a compris qu'en accroissant l'exposition à la lumière, on pouvait limiter ou supprimer cette dépression saisonnière ainsi que remédier à de nombreux troubles du sommeil.

Demandez conseil à votre pharmacien

Qu'est-ce qu'un simulateur d'aube?

Un simulateur d'aube, c'est en quelque sorte un réveil matin avec une lampe de chevet à variateur intégrée. Vous fixez l'heure de réveil désirée et il commencera une demi heure avant avec une lente augmentation de la luminosité jusqu'à ce que l'éclairage soit au maximum à l'heure du réveil.

Vous pouvez alors programmer un son ou de la musique pour vous assurer d'être réveillé, mais la plupart des utilisateurs n'en auront plus besoin après une période d'adaptation.

De même le soir, le simulateur d'aube peut vous aider à vous endormir en faisant l'inverse: il diminuera lentement la luminosité sur une période programmée afin de vous accompagner en douceur dans le sommeil.

Les simulateurs d'aube peuvent également servir de lampe de lecture avec variateur de luminosité ou de veilleuse.

A quoi ça sert?

En utilisant les réactions naturelles de votre corps au lever et au coucher du soleil, le simulateur d'aube vous aide à synchroniser votre rythme circadien (rythme du sommeil

ou de l'éveil). Chaque matin, il vous réveille de manière naturelle avec de la lumière. Vous commencez votre journée en étant alerte et positif.

Le soir, une imitation du coucher de soleil donne à votre corps un signal pour diminuer ses activités. Ainsi, il vous aide à vous endormir paisiblement. L'utilisation d'un simulateur d'aube règle votre cycle de mélatonine en maintenant haut son niveau durant la nuit, ce qui vous rend somnolent et bas durant le jour, ce qui vous permet d'être alerte. Votre sommeil deviendra rapidement régulier et revitalisant.

Qui peut en profiter?

Le simulateur d'aube peut être utilisé par plusieurs types de population.

Il est précieux pour les personnes ayant des horaires très chargés en les aidant à rester efficaces le jour

De même, les personnes ayant des horaires de travail irréguliers en profiteront: il les aide à régler leur horloge de sommeil.

Le simulateur d'aube est aussi pratique pour les patients souffrant de dépressions saisonnières puisqu'il en limite les symptômes.

De même, pour les personnes qui appréhendent les matins sombres, le simulateur d'aube présente une manière douce de se réveiller.

Enfin, le simulateur d'aube peut être utile pour les enfants: il contribue à les rassurer et il les berce dans le sommeil.

Un effet cliniquement prouvé

Des milliers de personnes ont déjà expérimenté les effets positifs du simulateur d'aube. Des essais cliniques ont d'ailleurs démontré les inter-relations entre l'humeur, l'énergie et la productivité d'une part, et la qualité du sommeil et du réveil d'autre part.

Foire aux questions

La luminothérapie est-elle une forme de thérapie sûre et est-elle proposée dans des cliniques?

La luminothérapie est appliquée depuis les années 80 et s'est établie entre-temps comme une forme de thérapie de choix dans le cas de dépressions saisonnières, de troubles du sommeil et de perturbations du rythme circadien. Il y a de nombreuses cliniques qui proposent la luminothérapie, et leur nombre ne cesse de croître.

Ne peut-on pas utiliser une lampe normale à la place d'un appareil de luminothérapie?

Non. Il convient au surplus de demander conseil à un spécialiste qui peut vous conseiller dans le choix le mieux adaptés à votre cas personnel.

La luminothérapie peut-elle améliorer notre immunité. La bonne dose de lumière a-t-elle aussi une influence sur l'immunité des personnes ?

Concernant l'immunité, il a été constaté que plus une personne est fatiguée ou déprimée, plus elle a tendance à tomber malade. Même si nous n'avons pas encore de preuves que la luminothérapie augmente l'immunité, on constate néanmoins une grande diminution de l'absentéisme dans les entreprises qui offrent la luminothérapie à leurs employés !

Limiter le décalage horaire

Le décalage horaire se manifeste par divers inconvénients. Outre les difficultés de sommeil, problème d'endormissement ou réveil précoce, selon le sens du décalage, d'autres troubles s'associent: sensation de faim qui réveille en pleine nuit, sentiment d'être «barbouillé», troubles digestifs, fatigue, endormissement inapproprié lorsque vous êtes immobile, maux de tête notamment.

La stratégie à adopter pour

lutter contre le décalage horaire dépend de la durée du voyage.

Si vous partez 3 jours pour un voyage d'affaires ou pour des raisons professionnelles, vous n'aurez pas la possibilité de vous recaler et vous n'éviterez pas les moments de somnolence à moins de préparer votre voyage en déplaçant votre horloge en avance en vue du voyage. Un conseil, si vous devez signer des contrats conséquents, donner une conférence ou produire des

exploits sportifs, évitez les horaires qui correspondent au milieu de la nuit de votre lieu de départ.

Si vous partez plus longtemps, il faut favoriser tout ce qui peut vous aider à vous recaler: Si vous allez vers l'est : exposez-vous à la lumière (marche, bain de soleil, luminothérapie) le matin, et portez des lunettes noires l'après midi.

Si vous allez vers l'ouest : privilégiez l'exposition à la lumière l'après midi, et mettez vos lunettes noires le matin.