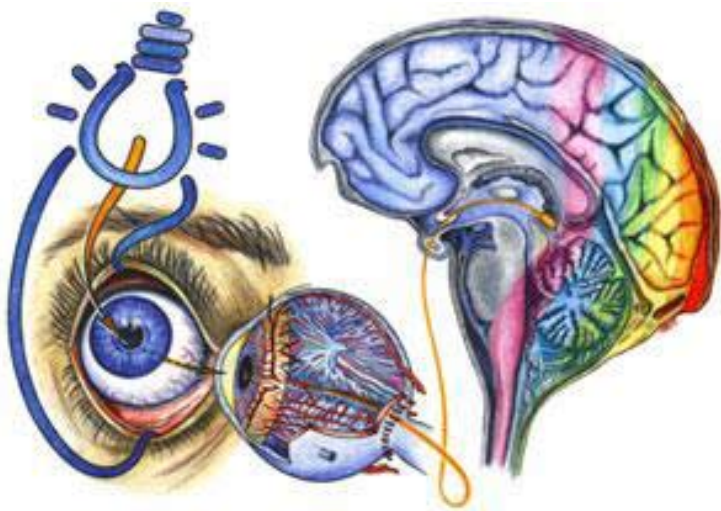


Les bienfaits de la lumière avec la luminothérapie

La Luminothérapie consiste à diffuser une lumière proche de certaines caractéristiques de la luminosité solaire. Mise au point, en 1973, par une équipe de chercheurs du NIMH (Institut National de la Santé Mentale) aux États-Unis, elle est devenue une thérapie à part entière « sans médicament » pouvant résoudre des problèmes graves de dépression, de sommeil et de stress.

Un rythme circadien perturbé

La révolution industrielle du XVIII^{ème} siècle et le monde moderne ont transformé notre mode de vie. La productivité a donné naissance au travail décalé et aux horaires de nuit sans oublier les fameux « trois huit ». En peu d'années, certains travailleurs sont passés d'un emploi en pleine lumière solaire qui respecte le cycle « jour-nuit » à un labeur d'homme des cavernes. Le travail s'est retrouvé désynchronisé, en désaccord avec notre horloge biologique interne et nos rythmes circadiens (rythme des journées). Très peu de personnes arrivent à s'adapter à ce style de vie qui induit de nombreux problèmes et traumatismes. Alors, des changements profonds se produisent avec: rupture du rythme « veille /sommeil » - modification de notre métabolisme - maladies dues au manque de lumière - troubles de l'humeur et dépressions saisonnières - prise de poids - problème de libido - etc...



Comment la lumière agit sur notre corps ?

Le spectre des émissions solaires traversant l'atmosphère change tout au long de la journée et au fil des saisons. De fait, nos fonctions endocriniennes et métaboliques se retrouvent activées et stimulées de manières différentes. Priver notre organisme de l'exposition au spectre solaire naturel complet provoque une série d'effets secondaires négatifs. Nous avons besoin de lumière dans notre vie ! Notre équilibre passe par l'action de l'accumulation de lumière reçue au cours de la journée. Lorsque, via le nerf optique, la glande Pinéale (ou Epiphyse) reçoit une quantité de lumière suffisante, elle stoppe sa fabrication de Mélatonine, hormone du sommeil et des rythmes chronobiologiques. Produite la nuit pendant le sommeil, cette hormone gère aussi les rythmes circadiens. Grosse comme un petit pois, l'Epiphyse se situe dans une zone de notre cerveau dénommée Epithalamus, tout près du troisième ventricule cérébral. En l'absence d'une dose suffisante de lumière, nous continuons à produire toute la journée du somnifère naturel, ce qui se traduit par une dépression, un mal être, un niveau d'humeur des plus bas, un manque d'énergie, une prise de poids, une perte de libido...

Palier l'absence de lumière naturelle avec la luminothérapie

La lumière du soleil ne devrait pas être considérée comme une thérapie puisque, c'est son absence ou sa déformation qui est nocive pour la santé. Dépression, troubles émotifs et comportementaux, pics d'agressivité, fatigue chronique, allergies, intolérances et troubles du sommeil sont

liés à une carence et à une utilisation incorrecte de la lumière solaire. Plus on s'expose à la lumière artificielle de base, plus on s'expose à des troubles et problèmes de santé. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins en lumière naturelle. C'est ainsi qu'en France, 2 à 4% des personnes rencontrent un épisode douloureux lors de la mauvaise saison (d'octobre à fin mars). Elles se sentent exclues de la vie courante et entrent en profonde dépression. Le pourcentage peut s'élever jusqu'à 12% dans les pays Scandinaves et en Amérique du Nord. Pour ces cas, un suivi médical est impératif et l'usage de panneaux de Luminothérapie de forte luminosité (jusqu'à 10 000 lux) est recommandé. Les séances consistent à se positionner dès le lever (pour les personnes en retard de phase) pendant 20 à 30 minutes devant un tel dispositif, la lumière devant pénétrer de façon latérale. La thérapie peut s'appliquer en début de soirée pour les sujets qui ont tendance à s'endormir trop tôt (avance de phase). La durée du traitement varie d'une semaine à 10 jours. Elle doit être reprise régulièrement, dès qu'une baisse d'humeur pointe le bout de son nez. Il n'est pas nécessaire de pratiquer cette thérapie en continue. Mieux vaut utiliser de façon complémentaire et préventive les bienfaits d'un éclairage « Plein Spectre » de vos lieux de vie, maison, bureau, cuisine...



Quant au reste de la population, il s'expose à des dépressions plus légères, on parle alors de Blues Hivernal ou de Mal Être. Le phénomène est néanmoins à prendre en considération parce qu'on peut facilement aboutir à des symptômes de dépression sévère, voir au suicide (trop courant dans les pays du Nord, aux longues nuits d'hiver et aux conditions météo déplorables). La dépression passe souvent inaperçue, c'est à ceux qui vous entourent de tirer le signal d'alarme. A titre préventif et pour chasser cette mélancolie, vous devez utiliser de façon permanente les solutions offertes par les « lampes de Luminothérapie ou de Bien-Être ». Ce n'est pas parce qu'il fait beau dehors, que vous en profitez au fond de vos cavernes (appartements ou bureaux). Amenez le soleil dans vos lieux de vie. Beaucoup de solutions existent, passons les en revue.

Elles s'échelonnent en fonction de vos besoins :

Les différentes solutions

Elles s'échelonnent en fonction de vos besoins :

Les dispositifs médicaux

On les utilise dans les hôpitaux, les cliniques spécialisées ou psychiatriques et dans les unités du sommeil. Ils sont encombrants et puissants.

Les dispositifs domestiques ou professionnels

A utiliser dans un cadre médical, en relation avec votre praticien qui vous prescrira des durées de séances et suivra votre évolution. Ces produits peuvent être pris en charge par les Assurances Maladies ou les mutuelles. Ils concernent aussi les thérapies légères et peuvent être utilisés sans avis médical. Le Bien-Être et la forme recouvrée vous inciteront à les ressortir aux premiers coups de blues.

Les dispositifs de Bien-Être

Il s'agit de lampes au succès grandissant. Elles s'intègrent à notre cadre de vie et épousent la décoration des logements et bureaux.





Elles sont de puissance modérée, de 2 à 6000 lux (voire moins). Utilisées toute la journée pour bien s'éclairer ou travailler, elles distillent une lumière revitalisante et préventive. Les résultats sur notre humeur et la qualité de notre sommeil sont probants.

Les dispositifs nomades

Sous forme de visière, lunettes ou d'une taille adaptée à son sac, ces dispositifs de soins, avec agrément médical, s'utilisent lors des déplacements, pour se rendre au travail ou partir en voyage. Ils permettent aussi de résoudre les phénomènes de Jet Lag (adaptation à un décalage horaire).

L'éclairage des lieux de vie ou de travail

Si nous parvenions à toujours faire entrer la qualité d'une lumière Plein Spectre dans notre vie, à la maison, au bureau ou dans les lieux publics (salles de conférences, restaurants, administrations), nous aurions beaucoup moins de problèmes liés à la dépression saisonnière. Nos heures de sommeil seraient bénéfiques et réparatrices, notre travail plus agréable et nos relations avec les autres plus sereines, notre libido renforcée et la joie de vivre retrouvée. Et bien, grâce à la luminothérapie cela est possible et passe par un choix précis du type d'éclairage.

Quelques petits conseils

Besoin de Luminothérapie ? N'hésitez pas et procurez-vous une lampe appropriée à votre degré de souffrance. Préférez un endroit commode pour installer la lampe et lors de votre séance, asseyez-vous face à elle en vous assurant que sa lumière couvre votre regard. Recommencez cette séance tous les jours pendant la saison à risque et au-delà si possible.

Lorsque vous changez l'éclairage de vos lieux de vie, pensez à remplacer vos ampoules par des modèles Fluo-compactes Plein Spectre pour l'éclairage direct et pour l'ambiance par des ampoules à LED super économiques, dépourvues de mercure (quantité négligeable) et de rayonnements EMC. Commencez par les lieux où vous passez le plus de temps.

Gérard PONS

Photos et schémas fournis par Gérard Pons



Gérard PONS est Consultant en éclairage et Président du CEILT (Centre Européen d'Information sur la Luminothérapie). Electrotechnicien, spécialiste et Intervenant-Conseil en matériel de Luminothérapie, chronobiologie et éclairage, il participe en tant que membre actif au sein d'associations internationales (SLT-BR, SFC, AFE...) à des congrès, séminaires, conférences. Il côtoie les plus grands chercheurs, médecins du sommeil, thérapeutes et constructeurs. Il est le co-auteur

de deux ouvrages: «Soif de Lumière» avec Norman Rosenthal aux éditions Jouvence et «Du soleil plein la tête» avec Marie Pier Lavoie aux Editions Quebecor, dont la globalité de l'article est issue.

Il participe activement à des recherches et à la réalisation de dispositifs pour la Luminothérapie et la Chronobiologie. Gérard Pons vous conseille aussi la lecture du livre « Bienfaits de la Lumière » de Fabio MARCHESI aux Éditions du DAUPHIN.

LUMINOTHÉRAPIE

Une révolution dans l'éclairage Plein Spectre !!!



AMPOULES BIOVITAL ELECOLIGHT

- Plein Spectre parfait (IRC de 96%)
- Spectre comparable à la lumière solaire
- 5800°K
- Flux lumineux de 1100 lumen
- Durée de vie de 15 000 heures

AVANTAGES :

La nouvelle génération d'ampoules ELECOLIGHT BioVital à économie d'énergie est sans aucun doute l'une des meilleures du marché, pour son aptitude à générer du Bien-Être et apporter une quantité d'éclairage optimum.

- Quantité contrôlée d'UVA & d'UVB, afin de favoriser notre Bien-Être, en stimulant et régularisant l'oxygénation du sang, la pression artérielle, les fonctions endocrines.

elecolight

Changez d'air, combattez la pollution avec le LIGHTAIR 50

D'une esthétique soignée, produit un air des plus purs au monde. Conçu pour les personnes souffrant d'asthme et de problèmes respiratoires, mais aussi pour celles se souciant de la bonne santé de leur famille.

Élimine fumées, poussières, pollens, moisissures, bactéries, virus, acariens, poils d'animaux et particules allergènes en suspension dans l'air.



EN VENTE DANS LES MAGASINS BIO ET SUR INTERNET (LISTE SUR DEMANDE)

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

ELECOMAC - Division SANTÉ - Pôle 2000
Le Mail

BP 113 - 07131 - SAINT PÉRAY CEDEX
TEL: 04 75 81 85 40 - FAX: 04 75 81 85 41