

medi-lum



SPÉCIALISTE SUISSE DE LA LUMINOTHÉRAPIE

La lumière... plus qu'un concept, un rythme de vie!



medi-lum
LUMINOTHÉRAPIE

DES PRODUITS LEADERS DEPUIS 10 ANS

medi-lum
FORMATION

UN SAVOIR QUI SE PARTAGE

medi-lum
SANTÉ AU TRAVAIL

INNOVER DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Quantité de lux

Equivalence

| | |
|--------------------|--|
| 50'000-100'000 lux | Intensité du soleil en ville en été |
| 1'000 lux | Intensité du soleil en ville en hiver |
| 2'500 lux | Intensité nécessaire pour stopper la mélatonine (hormone du sommeil) |
| 800 lux | Intensité lumineuse dont le cerveau a besoin pour fonctionner correctement |
| < 300 lux | Intensité de la lumière dans les appartements et bureaux (hiver comme été) |

La lumière est une source naturelle d'énergie, elle influence l'humeur et agit sur le biorythme de notre corps. L'organisme humain, comme celui de nombreux animaux, est réglé par la lumière du soleil sur un cycle de 24 heures.

La quantité de lumière varie en fonction des saisons, des régions et de l'éclairage de nos intérieurs. Nous pouvons aujourd'hui vivre dedans toute l'année grâce aux technologies de confort, mais l'échelle des besoins en lumière rappelle que nous dépendons de l'énergie solaire, et explique pourquoi nous pouvons tous ressentir les effets d'un manque de lumière.

Des questions sur la luminothérapie ou domaines associés ? www.luminotherapie.com

ACTION DE LA LUMIERE SUR LE CERVEAU

L'horloge biologique interne Au cœur du cerveau se trouve notre horloge interne, formée par la glande pinéale et les noyaux suprachiasmatiques (NSC). Grâce à l'alternance jour-obscurité, cette horloge régule quelques 150 rythmes qui nous rendent actifs le jour et facilitent le sommeil la nuit. L'humeur, la performance, la pression artérielle, la température ou la sécrétion hormonale sont autant de processus qui fluctuent sur les 24h d'une journée (rythmes circadiens).

Le spectre de la lumière naturelle La lumière du soleil est composée de toutes les couleurs, des ultraviolets aux infrarouges. Ces couleurs sont perçues par le corps sous forme d'énergie et caractérisées par des longueurs d'ondes (nm). Si chacune a un impact sur l'organisme, on a pu isoler aujourd'hui que la composante bleue de la lumière (longueurs d'onde courtes, env. 460-480 nm) est déterminante pour l'horloge biologique, via la voie rétino-hypothalamique. Sa présence en certaine quantité est donc indispensable.

Les saisons En été, le soleil émet en moyenne 50'000 lux en ville, et seulement 1'000 lux en hiver. Quelque soit la saison, les appartements et bureaux sont rarement illuminés de plus de 300 lux. Pour préserver notre équilibre interne, cette intensité est nettement insuffisante. Par exemple, le cerveau aurait en effet besoin d'une quantité de 2'500 lux pour stopper la production de mélatonine, notre hormone du sommeil. En hiver, ou lorsque la lumière manque, les personnes sensibles n'arrivent pas à s'adapter à cette baisse cyclique de lumière et leur horloge interne peut se dérégler.

Symptômes Ils se manifestent souvent par un manque d'énergie, une envie accrue de sucres lents, une perte d'intérêt, un sommeil difficile, et une humeur déprimée, jusqu'à de réelles dépressions. C'est ce qui se passe dans la dépression saisonnière (SAD), un trouble apparaissant en hiver et disparaissant naturellement au printemps.



Avec le raccourcissement des jours en hiver - ou lorsque l'horaire de vie ne correspond plus au rythme circadien de 24h - l'horloge biologique interne peut se dérégler si elle n'a pas les quantités de lumière suffisantes. Dans la vie quotidienne, les répercussions se manifestent très souvent sur la performance diminuée au travail, un mauvais sommeil et s'accompagnent d'hypersomnie, refroidissements, humeur fluctuante, baisse de l'énergie ou augmentation de l'appétit : une valse de symptômes contre lesquels il faut lutter chaque matin.

DE L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN POUR VAINCRE LE BLUES DE L'HIVER ET LES JOURS SOMBRES



Les lampes de bien-être produisent généralement des intensités lumineuses de 1'500 à 4'000 lux à 40-50 cm, idéales pour combler le manque de lumière.

Déjeuner chaque matin devant une lampe de luminothérapie de bien-être, opter pour une lampe de travail de lumière vive plein spectre, ou équiper sa maison d'ampoules économiques plein spectre (lumière solaire) permettent par exemple d'augmenter la qualité et la quantité de lumière quotidienne nécessaire à l'horloge interne pour restée synchronisée.



LUMINOTHÉRAPIE MÉDICALE : RETROUVER LA FORME EN HIVER

Avant tout reconnue comme le traitement de choix des dépressions saisonnières, la luminothérapie agit efficacement dans les troubles du sommeil, les dépressions majeures et liées à la grossesse, les troubles prémenstruels, le travail de nuit ou le décalage horaire.

En quoi cela consiste ? Simple et naturel, il suffit de s'exposer devant une lampe de luminothérapie de 5'000 à 10'000 lux (certifiée médicale) en respectant les recommandations de distance, puissance de la lumière et de temps. Le traitement médical général pour la majorité des applications correspond à :

- ▶ une lampe offrant 10'000 lux à 40-50 cm minimum (ou 5'000 lux)
- ▶ une séance de 30 minutes à 40-50 cm minimum (ou 5'000 lux)
- ▶ effectuée le matin, dans les 2 heures qui suivent le réveil

SOULAGEZ RAPIDEMENT VOS SYMPTÔMES AVEC UN TRAITEMENT EFFICACE ET RECONNU

En quelques jours déjà, la luminothérapie vous soulage efficacement. Utilisée quotidiennement, les symptômes disparaissent. La lumière maintient l'humeur, l'énergie et le sommeil.



BON A SAVOIR

En Suisse, la luminothérapie peut être remboursée par les assurances maladie de base (art. 06.01 LiMA) en cas de SAD, jusqu'à 720 frs sur un achat ou 1.80 frs / jour (3 mois max) sur une location de lampe.

Aide au réveil

Les horaires irréguliers empêchent souvent de tenir compte des phases biologiques de sommeil pour s'endormir et se réveiller. Lorsque le réveil sonne durant la phase de sommeil paradoxal, il interrompt brusquement un rêve et nous arrache du sommeil.

Grâce à sa progression lumineuse, le simulateur d'aube provoque le passage au sommeil intermédiaire et conduit naturellement vers l'éveil. Il n'y a plus de stress, vous commencez la journée de façon harmonieuse et baignée de lumière !

Aide à l'endormissement

Chaque simulateur offre la simulation du coucher, une aide précieuse pour favoriser l'endormissement lorsque les tensions ou l'énergie vous empêchent de dormir.

QUI DEVRAIT UTILISER UN SIMULATEUR D'AUBE ?

Le simulateur d'aube est idéal pour des personnes présentant :

- ▶ Des horaires très chargés - il les aide à rester efficaces le jour
- ▶ Des horaires de travail irréguliers - il les aide à régler leur horloge de sommeil
- ▶ Une dépression saisonnière - il contre les symptômes du SAD
- ▶ Une appréhension pour les matins sombres - c'est une manière douce de se réveiller
- ▶ Les enfants - il les rassure, les berce dans le sommeil et est équipé d'une veilleuse
- ▶ Les personnes âgées et les malentendants - l'action indépendante de la sonnerie les aide à se réveiller

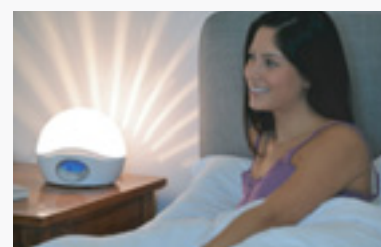
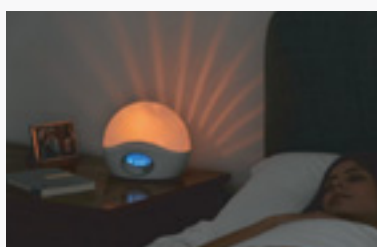
A long terme,
le simulateur
d'aube facilite
un sommeil
stable et
réparateur !



6h45 : dans 15 minutes (ou 30, 60, 90 selon programmation), il sera l'heure de se lever. Doucement, l'ampoule de votre simulateur entame sa progression lumineuse. La lumière traverse vos paupières closes et atteint le cœur de votre cerveau pour lui transmettre que le jour est en train de se lever.

Depuis 10 minutes, l'information lumineuse est traitée par l'horloge interne, entraînant l'arrêt de la production de mélatonine (hormone du sommeil). Vous avez quitté le sommeil paradoxal et toutes les fonctions neurovégétatives s'activent. Vous avez peut-être ouvert un œil.

7h : A son maximum, la lumière illumine votre chambre. L'alarme sonore du réveil s'enclenche et vous vous sentez de bonne humeur, prêt à vous lever. Avec le temps, comme 80% des utilisateurs, vous vous réveillerez sans sonnerie, votre corps ayant appris à répondre aux stimulations lumineuses de manière efficace.



L'ÉCLAIRAGE PLEIN SPECTRE: UNE LUMIÈRE DE QUALITÉ

Vous n'aimiez pas l'hiver ? Grâce à l'éclairage plein spectre, les heures de la journée passent et vous ne vous souciez plus du temps qu'il fait dehors. Bien s'éclairer chez soi ou au bureau, c'est garantir son bien-être et sa forme, mais également un sommeil de qualité.

LA LUMIÈRE PLEIN SPECTRE: UN APPORT ESSENTIEL

Les défenses naturelles, la production de vitamine D, la pression artérielle, l'ossature ou encore la concentration se maintiennent grâce aux vertus des rayons du soleil. Les ampoules et tubes de lumière plein spectre reproduisent les qualités de la lumière solaire naturelle :

- ▶ économie d'énergie
- ▶ meilleure visibilité (IRC jusqu'à 97%)
- ▶ renforcement de système immunitaire
- ▶ humeur et sommeil de meilleure qualité



Faites le test, sentez la différence!

NARVA - Elecolight - FARO - Megaman

MEDI-LUM VOUS CONSEILLE

- ▶ **Luminothérapie médicale**
Pour une ordonnance médicale, une dépression saisonnière (SAD), des troubles circadiens de l'humeur ou sur le conseil de votre médecin.
- ▶ **Luminothérapie bien-être**
Contre les symptômes de l'hiver, pour retrouver l'énergie, la bonne humeur et l'efficacité au travail.
- ▶ **Les simulateurs d'aube**
Pour les réveils difficiles et retrouver un sommeil stable

Nouveautés: découvrez notre nouvelle gamme professionnelle et design ainsi que nos articles bien-être !

Anciennement MEDI-FURST



Medi-lum Sàrl - Fbg de l'Hôpital 31 - 2000 Neuchâtel
Tél : +41 (0) 32 710 18 48 - Fax : +41 (0) 32 725 82 81
info@medi-lum.ch

Medi-lum vous donne le choix de la qualité ! Contrôlées pour leur efficacité, nos lampes sont sélectionnées rigoureusement auprès de différentes marques leaders en luminothérapie suisses et européennes, pour offrir un choix varié de produits de dernière technologie. Elles répondent toutes aux normes médicales et sont certifiées CE.

NOS SERVICES EN LUMINOTHÉRAPIE

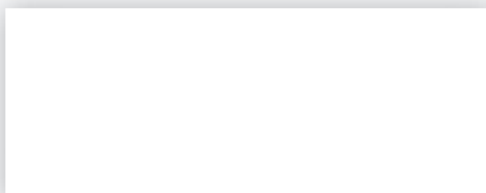
CONSEIL - DISTRIBUTION - VENTE - LOCATIONS - SERVICE APRÈS VENTE

BILAN DE LUMINOTHÉRAPIE

La luminothérapie régule les rythmes biologiques. Comme la plupart des traitements "chronothérapeutiques", elle agit efficacement chez 95% des gens, et peut nécessiter une adaptation pour quelques personnes. Pour accompagner les clients ou les médecins dans l'utilisation efficace de la luminothérapie, medi-lum propose des bilans de luminothérapie, une solution rapide pour garantir un succès à chacun!

NOS POINTS DE VENTE SUR WWW.LUMINOTHERAPIE.COM

Vous désirez acquérir une lampe, comparer les modèles et recevoir des conseils ? Formés spécialement en luminothérapie, nos partenaires Pharmacies et Bien-être de toute la Suisse romande vous conseillent avec plaisir près de chez vous.



Les partenaires medi-lum, une garantie de confiance!

DÉCOUVREZ AUSSI NOS SPÉCIALISATIONS SUR NOTRE SITE INTERNET



Associer la luminothérapie à son activité, la prescrire ou l'utiliser ne coulent pas de source. Spécialiste suisse de la luminothérapie, medi-lum propose des formations agréées, basées sur la recherche scientifique, le savoir de spécialistes reconnus et son expérience pionnière de 10 ans en luminothérapie.



Prévenir sa santé au travail par l'éclairage et la luminothérapie est un geste sain et efficace pour le travailleur et l'entreprise. Comment faire ? Spécialisée dans le travail de nuit, medi-lum innove pour vous avec des conseils et des solutions testées et adaptées à chaque environnement de travail.