



LA LUMINOTHERAPIE

La luminothérapie, aussi nommée photothérapie, est une solution de médecine alternative ou douce, qui transforme la lumière en phénomène technologique, pour contrer, prévenir et soigner autrement les problèmes occasionnés par le manque de lumière, principalement en hiver.

Sa base est fort simple : s'exposer pendant la journée, de préférence le matin, à une luminosité suffisante ou face à une lampe de luminothérapie. Dans un premier temps, la luminothérapie est principalement appréciée pour, et par, les dépressifs saisonniers, les dépressifs occasionnels et les insomniaques.

✓ Le blues hivernal:

Le blues hivernal, quant à lui, se pointe en début d'automne, lorsque les jours deviennent plus courts et que le soleil se fait plus rare. De forme bénigne, il n'empêche personne de mener une vie normale mais de forme plus sévère, les victimes, compte tenu de leurs troubles de sommeil, sont tristes dès le réveil et très irritables le jour venu. En conséquence, les dépressifs saisonniers sont désavantagés dans leurs relations sociales, leur travail, leur vie courante. Cette affliction touche une personne sur cinq. Grâce aux expérimentations faites jusqu'ici, il est prouvé que la luminothérapie est une solution indispensable pour revoir la vie en rose. On en vient alors à envisager des séances pré-automnales, histoire de prévenir les symptômes avant même qu'ils n'apparaissent.

✓ Le manque de concentration:

Le manque de concentration se démarque par une productivité difficile et moindre, au travail ou en classe. Le manque de lumière et de sommeil mettent, métaphoriquement, le cerveau en hibernation. Dans un cadre de prévention, et comme traitement principal, certains bureaux et salles d'étude favorisent la luminothérapie, qui réduit la mélatonine et accroît la sérotonine efficacement.

✓ La dépression chronique:

La dépression chronique a pour cause un dérèglement des substances chimiques/neurotransmetteurs du cerveau et de l'organisme. Ses signes distinctifs sont l'agitation, l'agressivité, l'anxiété, l'hostilité, l'hyperactivité, l'impatience, l'impulsivité, l'irritabilité, la panique et les problèmes de sommeil. Une récente étude rapporte que la luminothérapie est un antidépresseur naturel et supérieur au placebo (substance médicale). Elle récupère les divers neurotransmetteurs dans le cerveau et l'organisme, principalement la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine.

✓ Les douleurs articulaires:

Les douleurs articulaires provoquées par l'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le rhumatisme etc., à des degrés variables, entraînent des douleurs, une perte de mobilité, ainsi que des raideurs et de l'enflure au niveau des articulations. Ces dernières sont constituées de cartilage baignant dans un liquide synovial, source de nutriments et d'oxygène, ayant la faculté d'absorber des chocs. Parmi les options naturelles pour soins articulaires, la luminothérapie se révèle comme une alternative très judicieuse, car en réduisant le taux de cholestérol et la tension artérielle, elle apporte un soulagement appréciable de la douleur et une amélioration dans la souplesse.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Les dysfonctionnements alimentaires:

Les dysfonctionnements alimentaires des personnes anorexiques et boulimiques, au coeur de nos sociétés d'abondance, se multiplient à une vitesse vertigineuse. Les unes et les autres souffrent d'anomalie dans la perception de la faim et du goût, du déplaisir ou du plaisir de s'alimenter, tout cela généralement associé à une détresse ou à un malaise profond. Les scientifiques certifient qu'un traitement quotidien, sur une période de deux semaines consécutives, en raison d'une demi-heure à 10,000 lux, change le comportement alimentaire de manière notable au terme du traitement.

La fatigue chronique:

La fatigue chronique est très répandue et est depuis trop longtemps comparée à une maladie imaginaire, est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé et porte maintenant, le nom de syndrome de Fatigue Chronique (SFC) depuis la fin des années 1980. Elle est le symptôme commun de plusieurs autres maladies mais le stress semble son déclencheur principal, particulièrement chez les femmes. Outre la relaxation et le sport, la luminothérapie semble offrir un véritable bénéfice en atténuant les symptômes, par une sensation de bien-être, de motivation et de vitalité.

Troubles reliés à l'informatique :

Le syndrome de vision informatique, par la sollicitation continue du focus de l'œil, de ses mouvements fréquents et des exigences de l'alignement, déclenche une fatigue visuelle inévitable. Une utilisation modérée (3 heures par jour) de l'ordinateur, à éclairage insuffisant, est assez pour provoquer l'irritation et la sécheresse des yeux, des douleurs au niveau des vertèbres cervicales et dorsales, des maux de tête, une sensibilité à la lumière, une vision brouillée momentanément, etc. Une fois encore, on peut réduire les symptômes du SVI grâce à un appareil de luminothérapie, permettant une distribution appropriée, indirecte et saine de la lumière, c'est-à-dire sans reflet sur l'environnement du bureau et sur le moniteur.

Les troubles affectifs:

Les troubles affectifs sont provoqués de façon générale par les désirs, les dépendances affectives (ou autres), les émotions, les espoirs, les forces, les impulsions, les limites, les passions, les peurs et les pulsions. Leurs origines sont multifactorielles : biologiques, familiales, sociales mais le manque de confiance en soi et l'inexpérience en seraient la source première. Ils débutent autour de la vingtaine, au moment des choix d'études supérieures, de la carrière, des loisirs ou de l'orientation sexuelle. Les sujets en proie à ces troubles spécifiques ont besoin de lumière. Aussi, un traitement par la luminothérapie donne un sérieux coup de pouce à la réalisation des modifications existentielles chez ces individus et s'avère efficace dans environ 80% des cas.

Les troubles du sommeil:

Les troubles du sommeil provoqués par un décalage horaire, l'insomnie, un sommeil perturbé ou tardif, un réveil précoce ou un travail de nuit peuvent se résoudre, sans risques de dépendance ni d'effets secondaires, associés aux somnifères d'ordonnance médicale ou achetés en vente libre. La luminothérapie modifie le rythme biologique interne, par une action directe sur la production de la mélatonine ou hormone du sommeil. Elle est considérée sécuritaire et assure un réveil frais, dispos et plein d'énergie. De plus, on observe que la mélatonine contribue au bien-être général et renforce le système immunitaire.