

# Luminothérapie

Traiter la dépression saisonnière.

## Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
★★★★	Efficacité certaine
★★★	Efficacité probable
★★	Efficacité possible
★	Efficacité incertaine
✖	Probablement inefficace
🌿	Usage reconnu
🌿	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
✖	Approches non recommandées

Agrandir 



Contribuer au traitement de la dépression.



Faciliter le sommeil (insomnie, éveil matinal précoce). Réduire les problèmes liés au décalage horaire (voyages en avion et horaires de nuit).



Réduire les symptômes dépressifs relatifs au syndrome prémenstruel. Réduire les crises de boulimie associées à l'influence des saisons. Faciliter le sommeil des personnes âgées souffrant de démence.

La **luminothérapie** consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite « à large spectre », imitant celle du soleil. Son but est principalement de traiter les troubles associés aux **dérèglements de l'horloge biologique interne**, comme la dépression saisonnière.

La luminothérapie fait partie de la grande famille des photothérapies qui utilisent certaines sources lumineuses (intensités et couleurs diverses, laser, etc.), parfois combinées à des [photosensibilisants](#), pour soigner toutes sortes d'affections, en particulier les **maladies de la peau**.

## Contre la dépression saisonnière, et plus

La principale application de la **luminothérapie**, et également celle qui est le mieux documentée scientifiquement, concerne la dépression saisonnière. Ce syndrome apparaît à l'approche de l'hiver, à mesure que diminue la clarté extérieure, et a un effet néfaste sur l'horloge biologique interne de certaines personnes. L'origine de ce syndrome demeure inconnue. La luminothérapie est un **traitement médical reconnu** pour combattre la dépression saisonnière.

Dans les pays nordiques, de 3 % à 6 % des individus, et même jusqu'à 10 %, selon certaines

sources<sup>1-4</sup>, souffrent de **dépression saisonnière**. Ils présentent alors des symptômes comme une humeur dépressive, de la fatigue chronique, une baisse de la libido, un besoin exagéré de sommeil, des réveils difficiles, des crises de boulimie ou un appétit anormalement grand, notamment pour le sucre et les hydrates de carbone (pain, pâtes, pommes de terre). Au Canada près de 3 % de la population serait touchée par la dépression saisonnière<sup>5</sup>, tandis que 18 % vivrait une « déprime hivernale »<sup>6</sup>, caractérisée par des symptômes dérangeants, mais moins invalidants que ceux de la dépression saisonnière.

On emploie également la luminothérapie pour contrer d'autres symptômes pouvant être associés à un dérèglement de l'horloge biologique interne, comme les **troubles du sommeil** et le **syndrome prémenstruel** ou pour combattre les problèmes attribuables au **décalage horaire** ou au **travail de nuit**. Elle pourrait également être utile dans certains cas de dépression comme le **post-partum** (à la suite d'un accouchement) ou la dépression non saisonnière chez les **personnes âgées**.

La **luminothérapie** pourrait aussi avoir des **vertus préventives** contre ces mêmes problèmes. Elle pourrait notamment profiter aux personnes qui ressentent une légère « déprime hivernale » annuelle ou qui travaillent toute la journée sans voir la lumière du jour, que ce soit dans un bureau ou une usine. Le D<sup>r</sup> David Servan-Schreiber en fait état, entre autres, dans son livre *Guérir*<sup>7</sup> tout comme le D<sup>r</sup> Norman Rosenthal dans *Soif de lumière*<sup>8</sup>.

### **L'horloge biologique interne, un puissant centre de contrôle**

En pénétrant dans l'organisme par les yeux, la **lumière** joue un rôle fondamental dans la régulation des **rythmes circadiens**, c'est-à-dire ceux qui s'échelonnent sur une période d'environ 24 heures (éveil-sommeil, variations de la température corporelle et des taux hormonaux, repas, etc.). Ces rythmes, qui sont gérés directement par notre **horloge biologique interne**, sont appelés endogènes. Toutefois, plusieurs d'entre eux peuvent ne pas durer exactement 24 heures. Ils se synchronisent avec les indices environnementaux externes, dont la lumière du jour, de façon à conserver le bon rythme. La lumière participe donc à la régulation constante de notre horloge interne. Celle-ci contrôle également d'autres **rythmes biologiques** plus ou moins longs (le déclenchement des menstruations chez les femmes, par exemple).

Si les rythmes qui sont soumis à notre horloge interne ne sont plus synchronisés avec le jour et la nuit, nous ressentons des **symptômes dérangeants**. L'exemple le plus flagrant est l'expérience du décalage horaire qui nous fait somnoler durant le jour parce que nos rythmes endogènes sont convaincus que c'est la nuit. En fonction des signaux envoyés par l'horloge interne, l'organisme peut alors sécréter l'hormone du sommeil (la [mélatonine](#)), le jour plutôt que le soir. Selon le cas, on pourra « remettre l'horloge à l'heure » en s'exposant à la lumière, à un moment précis de la journée, et ainsi faire « avancer ou reculer » son horloge interne. La prise de mélatonine, également au moment approprié, peut aussi contribuer à rétablir le réglage de l'horloge interne.

Par ailleurs, lorsque la lumière pénètre dans l'oeil, elle est transformée en **signaux électriques** qui, envoyés au cerveau, agissent sur des [neurotransmetteurs](#). Un de ceux-ci, la **sérotonine**, souvent appelée « l'hormone du bonheur », régularise l'**humeur** et gouverne la production de la mélatonine,

responsable des cycles éveil-sommeil. Certaines recherches scientifiques indiquent que le **métabolisme** de la mélatonine est dérégulé chez les personnes qui souffrent de [dépression saisonnière](#)<sup>9</sup>. En effet, on a observé chez celles-ci un taux anormalement élevé de mélatonine durant le jour<sup>10</sup>, même si l'exposition à la lumière diminuerait sa production<sup>11</sup>.



D<sup>r</sup> Norman Rosenthal

Le D<sup>r</sup> **Norman E. Rosenthal**, psychiatre et chercheur au National Institute of Mental Health, a été le premier à démontrer, en 1984, le lien entre **lumière** et **dépression**<sup>13</sup>. C'est lui qui a défini le *Seasonal Affective Disorder*, communément nommé SAD, qu'on traduit par **trouble affectif saisonnier** (TAS) ou dépression saisonnière. En fait, la « découverte » de ce type de dépression est indissociable de l'invention de la lumineothérapie elle-même.

C'est en constatant que l'exposition à la **lumière artificielle** à large spectre pouvait profiter aux personnes souffrant de **symptômes dépressifs** pendant la saison hivernale que Rosenthal a pu démontrer le rôle joué par la luminosité sur les rythmes circadiens et l'humeur, et ainsi décrire avec précision cette maladie. Rosenthal a publié plusieurs études et livres sur le sujet. Il demeure la référence incontournable en la matière. Il fait partie de la Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR), une organisation internationale de chercheurs qui étudient la lumineothérapie et les rythmes biologiques (voir Sites d'intérêt).

### Le simulateur d'aube

Le simulateur d'aube reproduit les conditions d'un **lever de soleil**, et sert de **réveille-matin**. Plutôt que de vous tirer du sommeil brusquement par une alarme ou la radio, l'appareil vous éveille en douceur en commençant à éclairer progressivement la chambre, à une heure préprogrammée. Par exemple, pour un lever à 7 h, la lumière pourra s'allumer doucement dès 6 h ou 6 h 30, et atteindre son maximum d'intensité à 7 h.

La **simulation de l'aube** n'agit pas de la même façon que la **luminothérapie**, puisque l'intensité lumineuse n'est pas très élevée. Mais, chez certaines personnes, elle réduirait les symptômes d'[insomnie](#) ou de [dépression](#). Pour les gens souffrant de dépression saisonnière, il semble que le traitement soit efficace, mais les études sont moins nombreuses que dans le cas de la lumineothérapie.

Lorsque l'on veut se procurer un simulateur d'aube, il faut s'assurer de pouvoir programmer la durée de la progression de « l'aube ». Certains appareils possèdent leur propre source lumineuse, tandis que d'autres modèles permettent de simplement y brancher sa propre lampe de chevet. La plupart incluent aussi un réveille-matin classique.

- vidéo en cours