

Action de la luminothérapie et de la lumière sur la mélatonine



Mélatonine et niveau lumière

La mélatonine : la gardienne de notre sommeil

La mélatonine est une hormone somnifère, d'où son surnom d'hormone du sommeil. Elle est générée par la sérotonine lorsque la noirceur gagne notre système oculaire. La mélatonine est la gardienne de notre sommeil.

Mélatonine : L'obscurité nous endort et la lumière nous éveille !

Pour qui veut bien dormir, c'est notre meilleure alliée mais elle peut aussi être notre pire ennemie si nous la trompons dans l'éclairement de notre rétine soit avec trop de lumière soit avec trop d'obscurité, et cela dans le mauvais timing. Pour faire simple, la mélatonine dans l'obscurité va nous endormir et la lumière va l'inhiber pour laisser place aux hormones du jour et de l'éveil.

Sécrétion ou inhibition de la mélatonine

La lumière fait varier le taux de mélatonine



Explication des 3 exemples

Sommeil :

La sécrétion de mélatonine monte progressivement à 20h pour atteindre son pic à 4h du matin. Grâce à la mélatonine nous dormons !

Manque de lumière en journée :

Une sécrétion de mélatonine s'opère encore, votre cerveau n'a pas capté un message de lumière suffisamment fort pour être en total éveil. Vous n'êtes pas au maximum de vos possibilités d'éveil !

Luminothérapie :

La lumière indique à votre horloge biologique que le jour est levé, qu'il faut se mettre en période « ON ». Votre énergie augmente, vous êtes en éveil optimal et votre vigilance est accrue.

Nous venons de voir comment la lumière influe sur la sécrétion de mélatonine. Nous vous proposons maintenant de comprendre, son action sur les troubles du sommeil avec avance et retard de phase

et surtout comment les corriger grâce à la luminothérapie.

