

# Qu'est-ce que la luminothérapie ? Définition et explications



## Qu'est-ce que la luminothérapie ?

### Définition :

La luminothérapie fait partie de la famille des photothérapies. Cette thérapie appelée aussi luxthérapie consiste à exposer l'œil à une lumière spécifique se rapprochant du spectre de la lumière naturelle.

C'est la lumière dite visible donc dépourvue d'infrarouge et d'ultraviolet qui est utilisée afin de garantir une totale sécurité dans le traitement.

Schéma du spectre de la lumière :

La luminothérapie utilise la lumière visible



## La luminothérapie : le bon dosage au bon moment !

Le dosage de la lumière apporté s'exprime par l'unité d'éclairement, le lux, avec une notion de temps et de moment d'utilisation. En règle générale, le traitement se fait le matin pendant 20 à 30 minutes à une intensité de 10 000 lux mais cela peut être à d'autres moments de la journée dans des cas spécifiques.