

LUMINOTHERAPIE Lumino par l'Essentiel



Be happy !

Optez pour la luminothérapie.

LUMINOTHERAPIE

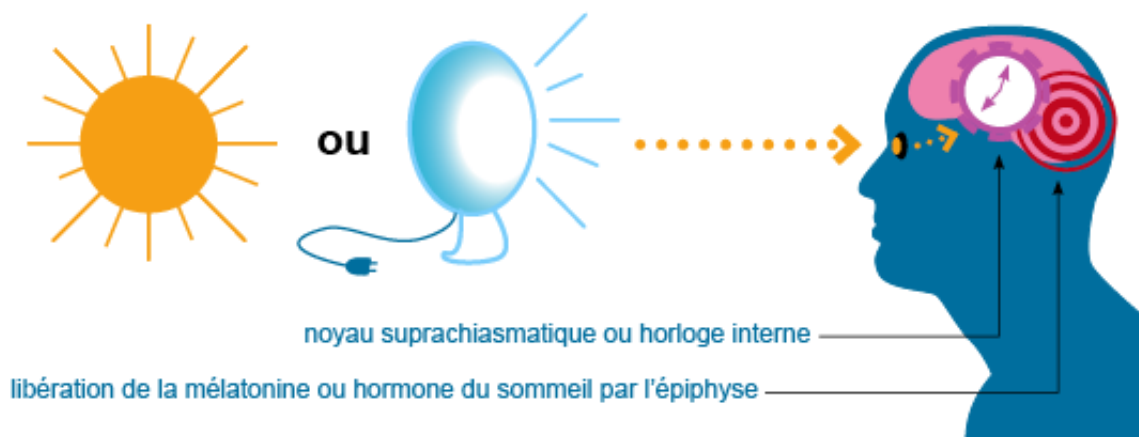
Ne vous laissez pas envahir par le spleen hivernal ! La luminothérapie, aussi appelée photothérapie, est un moyen efficace pour lutter contre la dépression saisonnière, les troubles du sommeil et les décalages horaire.



La luminothérapie est avant tout un moyen pour **remédier au trouble affectif saisonnier (TAS) appelé également "dépression saisonnière"**. Le TAS est un type particulier de dépression dont les symptômes (déprime chronique, fatigue persistante, problème de concentration...) se font sentir au début de l'automne et disparaissent au beaux jours. Dans le cadre de ces applications, la luminothérapie est aujourd'hui prescrite par plusieurs milliers de praticiens en Europe (dont en France) et en Amérique du Nord. La luminothérapie présente également un grand intérêt en tant que traitement de certains troubles du sommeil et **du jet-lag** (décalage horaire).

La luminothérapie et la recherche

La mélatonine est une hormone naturelle produite par la glande pinéale située au centre du cerveau, qui gère nos cycles de réveil et les phases de sommeil. C'est en 1980 que des médecins mettent en évidence la suppression de **la mélatonine** par la lumière chez l'homme. La lumière blanche de forte intensité agit sur le noyau suprachiasmatique et gouverne les grands rythmes circadiens principaux (température, rythme cardiaque, vigilance, humeur...).



La mélatonine modifie la périodicité de l'activité suprachiasmatique. En période d'obscurité prolongée, en hiver, elle allonge sa période. En été, elle l'a raccourcit. Sous nos latitudes et dans nos environnements sociaux, modernes, l'absence de stimulation lumineuse suffisante peut avoir pour conséquence des difficultés d'adaptation, des désynchronisations de nos rythmes internes par rapport au milieu qui nous entoure.

Conseil d'utilisation

Les séances doivent avoir lieu le matin (sauf cas particulier). Il suffit d'orienter la lumière vers ses yeux. L'utilisateur doit garder les yeux ouverts, mais n'a nullement besoin de regarder fixement la source lumineuse.

La durée d'exposition varie en fonction de l'éclairement. Pour une exposition à 10000 lux (unité de mesure de l'intensité lumineuse) il suffit de 30 minutes, et de deux heures à 2500 lux.



Avant de pratiquer la luminothérapie, il convient de s'assurer que la lampe utilisée est suffisamment puissante et qu'elle ne présente aucun danger pour les yeux. Les lampes produisant en grande quantité les Ultraviolets et Infrarouges (comme les halogènes), sont donc totalement déconseillées.

Où, comment ?

Le développement de la luminothérapie apporte des solutions de plus en plus innovantes , pour tous les besoins et pour tout les goûts.

Des formats ultra compacts pour les voyages, des lampes spécialement conçues pour les grands espaces et les intérieurs design, ainsi que des lampes très pratiques pour les espaces de travail.



Tous nos appareils répondent à la directive européenne 93/42/EEC et sont enregistrés comme

appareils électro-médicaux. Ils délivrent une intensité de 10000 lux pour un traitement efficace.

Mon panier

Il n'y a pas de produits dans votre panier.

lumin



**vous offre la livraison
dès 40 € d'achat !**

Moyens de paiement

-



-



Transports

Colissimo

