

+ Autres dossiers

Débutant

[Comment choisir sa lampe de luminothérapie ?](#)

[Guides, modèles de lettre, fiches pratiques...](#) On vous laisse la carte. Faites votre choix !

Appareil de luminothérapie

Écrit par les experts Ooreka

Différents types de matériel.

Il existe différents **appareils de luminothérapie**. Il peut s'agir aussi bien de matériel professionnel que de lampes de luminothérapie à usage domestique.

Les différents types de produits existants sont :

- les [lampes de luminothérapie](#) à proprement parler ;
- les [ampoules de luminothérapie](#) ;
- les [lunettes de luminothérapie](#) ;
- les [lampes de chromothérapie](#) ;
- les [simulateurs d'aube](#) ;
- les [baignoires de chromothérapie](#).

Lampes de luminothérapie

Pour être sûr de procéder à un bon achat lorsqu'on souhaite se procurer une lampe de luminothérapie, il est préférable de choisir celles qui disposent d'un agrément médical.

Ces lampes se distinguent des autres notamment par le sigle CE (communauté européenne) qu'elles comportent. On retrouve donc la mention 93/42 CEE sur ce type de produits réglementés.

L'agrément qui est délivré assure une certaine efficacité sur votre santé tout en restant inoffensif (prendre garde aux contre-indications malgré tout).

Ampoules de luminothérapie

Les ampoules de luminothérapie sont des ampoules à spectre complet. Cela signifie que la lumière produite se rapproche de celle émise par le soleil.

Ces ampoules sont généralement des ampoules basse consommation (qui réduisent de 80 % la consommation électrique comparativement à une ampoule à incandescence classique), ce qui les rend économiques, en plus d'offrir un bon rendement lumineux et faire profiter des bienfaits de la luminothérapie.

Lunettes de luminothérapie

Les lunettes de luminothérapie ou luminettes sont des lunettes qui produisent un

faisceau lumineux qui se dirige vers l'œil et plus précisément vers la rétine.

Le principe reste le même que celui des lampes de luminothérapie, à savoir exposer la personne à une lumière proche de la lumière naturelle solaire.

Les luminettes ont l'avantage d'être efficaces tout en étant légères ce qui rend leur utilisation très pratique.

Lampes de chromothérapie

Les lampes de chromothérapie sont variables en fonction de la méthode de chromothérapie employée.

La chromathérapie peut se servir d'une simple lampe torche classique, mais utilise des filtres aux longueurs d'onde précises et calculées pour être efficaces.

- Les plus employés sont les filtres de couleurs rouge, vert, orange et bleu.
- Des lampes spécifiques de chromothérapie (qui peuvent être des lampes de chromothérapie halogènes) sont conçues avec de la fibre optique associée à des filtres colorés. Ce type de lampes est idéal pour la chromopuncture (application de la lumière sur les points et méridiens d'acupuncture).
- Il existe également des ampoules de chromothérapie, conçues pour avoir une variation de couleurs. Sept couleurs différentes défilent.

Simulateurs d'aube

Les simulateurs d'aube peuvent être employés même par les personnes en bonne santé pour se réveiller en douceur.

Ils se révèlent également efficaces pour remettre en phase le cycle de sommeil et font office de réveil matin.

Baignoires de chromothérapie

La chromothérapie connaît un grand succès, ce qui a poussé les fabricants à mettre au point des baignoires intégrant des spots destinés à diffuser des couleurs.

Les couleurs peuvent soit varier soit être sélectionnées individuellement pour leurs différentes propriétés.

Les couleurs proposées sont multiples et font parfois plus office de gadget que de véritable traitement.

Pour aller plus loin

Des experts vous répondent

Simple et **gratuit** !