

Luminothérapie

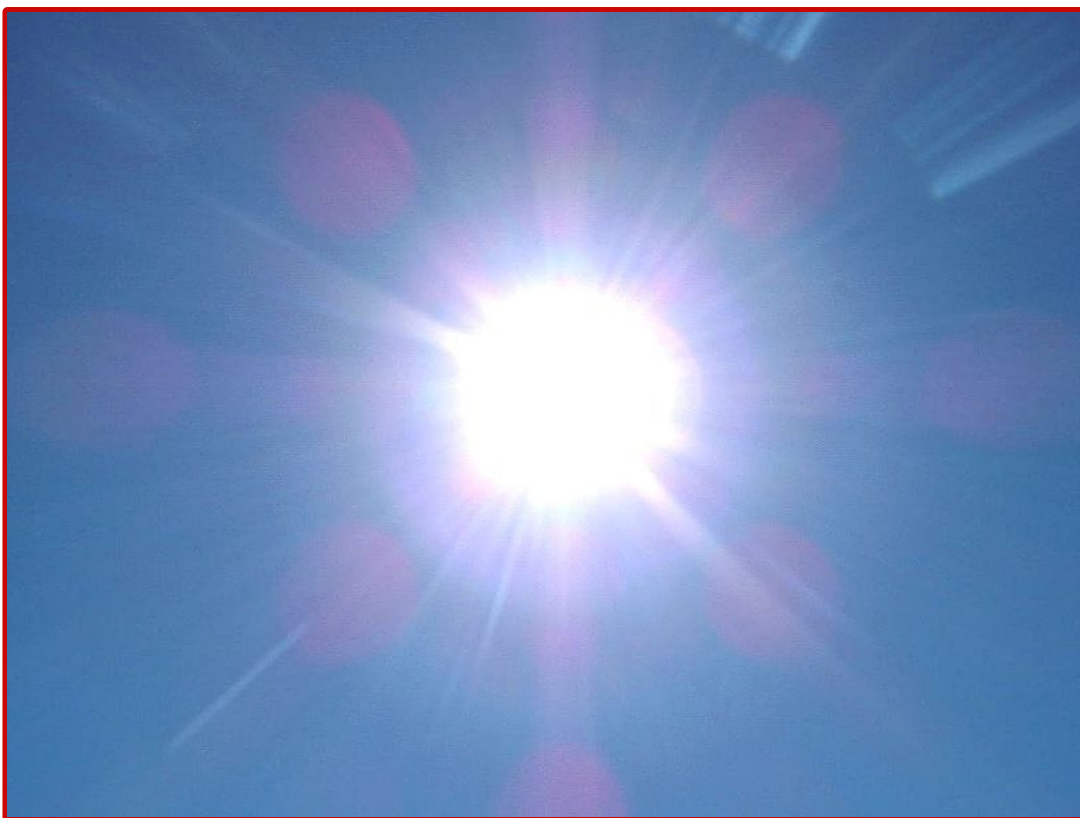
La luminothérapie est un moyen de traiter la dépression saisonnière (mais aussi la dépression en général ou l'insomnie) par l'exposition à des rayonnements lumineux blancs, proches du spectre et de l'intensité de ceux du soleil.

La luminothérapie pour réajuster l'horloge biologique

La dépression saisonnière est une pathologie dont on ignore encore précisément l'origine mais qu'on suppose fortement liée à la diminution de la photopériode à partir de l'automne. Elle se caractérise notamment par un dérèglement en mélatonine, une hormone régulant l'horloge biologique, avec notamment une production anormalement élevée durant la journée. En temps normal, la synthèse de l'hormone est inhibée par les rayonnements lumineux naturels traversant l'œil et plus spécifiquement la rétine.

En confrontant le patient à une lumière blanche dépourvue des infrarouges et des ultraviolets (composant également la lumière naturelle mais nocifs pour la peau et l'œil), on retrouve un équilibre dans la sécrétion de mélatonine, contribuant à aider la personne victime de dépression saisonnière à se remettre de sa maladie.

Par son efficacité à rétablir l'horloge biologique, la luminothérapie est indiquée pour des personnes souffrant de troubles du sommeil. Elle est également utilisée pour faciliter le traitement de la dépression dans un sens plus large. Ses effets raccourciraient le délai de réponse à des traitements antidépresseurs sérotoninergiques.



La luminothérapie imite les vertus thérapeutiques du Soleil en rétablissant l'horloge biologique, contribuant au traitement de la dépression saisonnière. Mais elle ne remplace pas tout à fait l'astre du jour qui de ses ultraviolets aide nos organismes à synthétiser de la vitamine D, indispensable pour notre santé et notre bien-être. © Ukendt dato, Wikipédia, cc by sa 3.0