

Utilisation des lampes de luminothérapie



J'aime 1 Tweet G+ 2
Mise à jour : 05-10-2015

Accueil > Luminothérapie > Comment utiliser sa lampe ?

Comment utiliser sa lampe ?

La luminothérapie consiste à s'exposer devant une lampe de luminothérapie médicale pendant une 1/2 h à 2 h, tous les jours de préférence. C'est le matin que le traitement est le plus bénéfique. Une séance de luminothérapie le soir peut perturber le début du sommeil.

Durant la séance, la distance recommandée entre le visage et la lampe varie selon le modèle de lampe de luminothérapie utilisée. Cette distance détermine la durée de chaque séance, le traitement est d'autant plus efficace que vous êtes près de la lampe.

Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière, il suffit qu'elle reste dans votre champ visuel.

La luminothérapie n'entrave pas non plus votre temps actif, vous pouvez sans problème lire, prendre votre petit déjeuner, regarder la télévision, travailler sur votre ordinateur.

Quelques exemples d'utilisation des lampes de luminothérapie

(à adapter selon vos propres besoins et le type de matériel utilisé) :

- ✓ Dépression saisonnière : 10 000 lux le matin (lors du petit déjeuner) sur 20 à 30 minutes
- ✓ Blues hivernal : 10 000 lux le matin (lors du petit déjeuner) sur 20 à 30 minutes
- ✓ Avance de phase : 10 000 lux vers 17h00 sur 20 à 30 minutes
- ✓ Retard de phase : 10 000 lux le matin (lors du petit déjeuner) sur 20 à 30 minutes
- ✓ Travail de nuit : 10 000 lux avant de partir au travail sur 20 à 30 minutes
- ✓ Décalage horaire Jet-Lag : 30 mn le soir quelques jours avant un départ vers l'ouest, le matin avant un départ vers l'est

- ▶ aller dès maintenant à la [boutique luminothérapie](#)
- ▶ en savoir plus sur la [luminothérapie](#)



[Comment choisir sa lampe ?](#)



[Luminothérapie avec son médecin](#)

Le top des ventes



Espace information

- ▶ Préambule & histoire
- ▶ Qu'est-ce que la luminothérapie ?
- ▶ Fondements médicaux
- ▶ Applications de la luminothérapie
- ▶ Comment choisir sa lampe ?
- ▶ Comment utiliser sa lampe ?
- ▶ Luminothérapie avec son médecin
- ▶ Luminothérapie au travail
- ▶ Questions / Réponses

Pôle santé de SolVital



Info simulateur d'aube

- ▶ Sommaire Simulateur d'aube
- ▶ Son fonctionnement
- ▶ Pour qui ?
- ▶ Luminothérapie / simulateur d'aube
- ▶ Études médicales
- ▶ Comparatif
- ▶ Questions/Réponses

Menu

[Accueil](#) > [Luminothérapie](#) > [Comment utiliser sa lampe ?](#)

Comprendre la luminothérapie

- ✓ [Préambule & histoire](#)
- ✓ [Qu'est-ce que la luminothérapie ?](#)
- ✓ [Fondements médicaux](#)
- ✓ [Applications de la luminothérapie](#)
- ✓ [Comment choisir sa lampe ?](#)
- ✓ [Comment utiliser sa lampe ?](#)
- ✓ [Luminothérapie avec son médecin](#)
- ✓ [Luminothérapie au travail](#)
- ✓ [Questions / Réponses](#)

A PROPOS

[Contact](#)
[Mentions légales](#)
[CGV](#)

DOSSIERS SANTÉ

[Bébé](#)
[Grossesse](#)
[Stress](#)
[Sommeil](#)
[Dépression](#)
[Régime](#)

NOUS SUIVRE

[Le Blog Actu](#)

@ solvital.fr 2016