

Comment la luminothérapie agit-elle sur le cerveau

DU BLUES à LA DEPRESSION : UNE HISTOIRE D'HORMONES

Notre humeur tout comme notre sommeil sont régulés par le système hormonal, et directement influencés par deux hormones importantes : la sérotonine et la mélatonine.

La sérotonine est un neurotransmetteur présent dans le cerveau et est indispensable à notre bonne humeur. Fabriquée en quantité supérieure la journée, la sérotonine nous permet d'être actif durant les heures d'ensoleillement. La mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, est quant à elle indispensable à notre sommeil, et n'est fabriquée que dans l'obscurité (la nuit).

Ces deux hormones sont intimement liées puisque la mélatonine est synthétisée à partir de la sérotonine dans la glande pinéale au coeur du cerveau.

La lumière extérieure a un rôle clé dans ce processus : sa présence le matin interrompt la sécrétion de mélatonine. Par conséquent, lorsque la lumière manque au réveil en hiver, le cerveau est en quelque sorte maintenu dans l'obscurité même après que le réveil ait sonné. Il va alors continuer de sécréter de la mélatonine alors que la journée a commencé. Dès lors, la sérotonine indispensable à notre bonne humeur ne peut agir correctement et ce désordre hormonal peut entraîner des états de déprime. C'est ce que l'on appelle le blues de l'hiver !

Les personnes particulièrement sensibles à cette carence de lumière risquent de développer des états dépressifs plus importants. On parle alors de dépression saisonnière.

[Image de la courbe de sécrétion des hormones]

LA GLANDE PINEALE : NOTRE TROISIEME OEIL



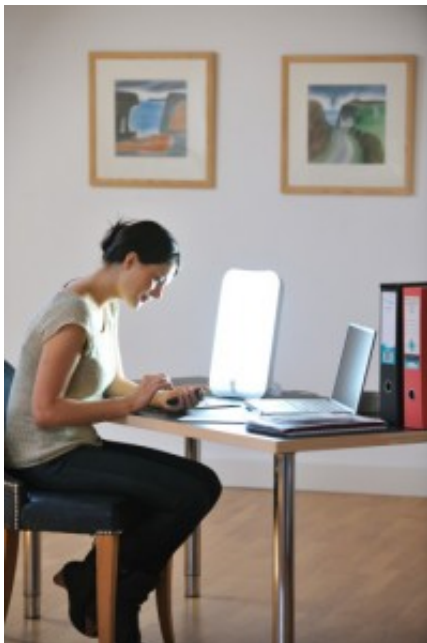
La lumière est essentielle à notre santé. Mais comment parvient-elle au cerveau ?

La lumière extérieure pénètre par les yeux, est traitée sous forme d'impulsion électrique et envoyée directement au cœur du cerveau par une voie spécifique (la voie rétino-hypothalamique). Dans les couches profondes du cerveau se trouve la glande pinéale, qui avec les noyaux suprachiasmatiques forment notre horloge biologique interne.

La glande pinéale agit donc comme un troisième œil, en recevant l'information de lumière ou d'obscurité envoyée par les yeux. Grâce à elle, le cerveau sait s'il doit mettre en marche les processus liés à la nuit ou liés au jour.

Cette synchronisation entre l'alternance jour-nuit de l'extérieur et nos rythmes internes nous permet de nous sentir actifs le jour, et de trouver le sommeil la nuit (variation du rythme cardiaque, du rythme veille-sommeil, de la température corporelle, des sécrétions hormonales, etc.).

LA LUMINOTHERAPIE POUR COMBLER LE MANQUE DE LUMIERE



Afin d'éviter un risque de dérèglement de nos rythmes et souffrir du blues hivernal lorsque les jours se raccourcissent, la luminothérapie apparaît comme un moyen simple, naturel et très efficace de compenser la baisse de lumière.

Utilisée quotidiennement en hiver, principalement le matin, elle active notre cerveau sur le mode « jour » alors qu'il fait encore nuit dehors.

En cas de présence de symptômes handicapants, tels que dans la dépression saisonnière, la luminothérapie peut être prescrite par un médecin de manière spécifique.