Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 62

Artikel: La lumière blanche soulage des idées noires
Autor: Verdan, Nicolas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831419

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Formule établie depuis 1961

100% naturel
Produit Suisse
YouTube

Strath
Original
Kräuterhefe
Levure végétale
Lievito vegetale

Strath®
bio-strath.ch

La lumière blanche soulage **des idées noires**

La luminothérapie est recommandée pour soigner la dépression saisonnière. Il suffit de se placer une trentaine de minutes par jour devant une lampe reproduisant la lumière visible du soleil. Cette source lumineuse artificielle règle notre horloge biologique.

La lumière naturelle est essentielle au bien-être et à la santé. Grâce à elle, notre corps fonctionne en harmonie durant un cycle de vingt-quatre heures. En être privé dérègle ce qu'on appelle notre horloge interne. Avec pour effet des dysfonctionnements de l'ensemble de la «machinerie» biologique.

Etudiés dès les années 80, les effets bénéfiques de la lumière sont désormais largement reconnus dans le cadre d'un traitement spécifique: la luminothérapie. «Elle soigne, avec succès, la dépression saisonnière et certaines insomnies, ainsi que certains troubles du comportement et de l'humeur chez les personnes âgées, par exemple dans le contexte de la maladie d'Alzheimer», affirme le professeur Armin von Gunten, chef du Service universitaire vaudois de psychiatrie de l'âge avancé (SUPAA).

La luminothérapie consiste à exposer le patient à une source lumineuse dite «blanche», à savoir à large spectre. La chaleur dégagée par une lampe à lumière blanche est similaire à celle d'une lampe ordinaire. Sans infrarouges et sans ultraviolets, elle ne présente pas de danger pour la peau et les yeux. Toutefois, en cas de doute ou en présence d'une maladie ophtalmologique, il convient de consulter un spécialiste. L'exposition à la lumière peut parfois provoquer une conjonctivite passagère et il faut éviter la prise concomitante de médicaments photosensibilisants. Précisons que les lampes halogènes sont à bannir.

Quarante minutes d'exposition offrent les mêmes bienfaits qu'une promenade matinale au printemps.

Image Point Fr

«Des études démontrent que les dépressions saisonnières sont moins fréquentes en Floride qu'en Alaska» Pr Armin von Gunten

En période de traitement, le plus souvent ambulatoire, le patient prend place devant la lampe, tous les matins, durant deux semaines. Généralement en position assise, il est invité à fixer la source lumineuse, sans lunettes, mais lors d'intervalles de courte durée «Il faut une certaine dose de luminosité pour obtenir des résultats, explique Armin von Gunten. Une exposition efficace est comparable à une promenade extérieure de trente à soixante minutes par une matinée de printemps.» Avec une lampe qui émet 10 000 lux (unité de mesure d'éclairement en fonction de la surface), le traitement journalier dure une quarantaine de minutes. Plus on se tient loin de l'appareil, plus on doit prolonger l'exposition. A noter que ces indications sont fournies par le personnel traitant.

La luminothérapie, aussi simple soit-elle, résulte bien d'un diagnostic. Elle s'inscrit dès lors dans un contexte médical, avec suivi et conseils. Remboursable par l'assurance maladie, la luminothérapie est tout sauf ésotérique et elle ne se pratique pas au petit bonheur la chance. Elle obéit clairement à des protocoles de soins. Elle est d'ailleurs complémentaire à la médication: «Il n'y a pas d'absolu en la matière, précise Armin von Gunten. Les troubles sur lesquels peut agir la luminothérapie réagissent aussi aux psychotropes.»

Des exceptions

Et si certaines pathologies peuvent être soignées uniquement par une exposition à la lumière, tous les types de dépression et d'insomnies ne s'y prêtent pas. «De plus en plus, explique le chef du SUPAA, nous essayons d'appliquer, autant que possible, des méthodes sans médication. Cela ne signifie pas qu'on puisse s'en passer complètement. Les médicaments permettent à certaines personnes de reprendre une vie normale.»

Une valeur de rituel

En prenant place dans le halo d'une lampe blanche, le patient a conscience de suivre un traitement. Le rendez-vous quotidien avec cette source lumineuse prend une valeur de rituel. L'équilibre de la personne s'en ressent. «Nous sommes des êtres rythmés, nous avons besoin de répétition.»

Pour celles et ceux qui douteraient encore des bienfaits de la lumière sur notre psychisme, un constat est éclairant: «Des études empiriques démontrent que les dépressions saisonnières sont moins fréquentes en Floride qu'en Alaska, par exemple, sauf si on passe son temps à l'intérieur des habitations», note Armin von Gunten.

A titre préventif, il existe enfin un moyen tout simple de conserver en état son horloge biologique: mettre le nez dehors. «Prendre l'air, c'est aussi prendre la lumière», résume bien le professeur von Gunten. Une simple promenade, même hors saison estivale, est bénéfique, quel que soit l'âge. En revanche, rien ne permet d'affirmer, aujourd'hui, que la lumière est un capital que l'on pourrait stocker en soi. Autrement dit, un long séjour estival en Méditerranée ne vous servira probablement pas de provision lumineuse hivernale. La lumière, c'est un rendez-vous quotidien. **Nicolas Verdan**