

Cet hiver, prenez la lumière!

ELLE EST ESSENTIELLE À LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE. QUE FAIRE QUAND LE SOLEIL SE FAIT RARE ? DES UV ? DES VACANCES SOUS LES TROPIQUES ? NON, DE LA LUMINOTHÉRAPIE !

PAR JASMINE SAUNIER

VOUS AVEZ REMARQUÉ ? En été, vous faites du sport, vous sortez deux soirs sur trois, vous trouvez que votre boulot est quand même intéressant, vous faites plein de projets... Alors qu'en hiver, le foot se passe le plus souvent à la télé et vos meilleurs projets consistent à fabriquer un calendrier pour compter les jours avant les prochaines vacances. Le manque de lumière n'y est pas pour rien : la grisaille vous déprime. Quand la pluie et le froid remplacent le soleil, vous multipliez aussi les soirées jeu vidéo, et elles s'éternisent, favorisées par la lumière bleue dynamisante des écrans d'ordinateur et de télévision. Sans parler des soirées boulot. Résultat : alors que vous êtes fatigué pendant la journée, vous n'avez plus aucune envie de dormir le moment venu. La réponse à tous ces problèmes est la même : de la lumière, en quantité, et au bon moment. Cet hiver, la luminothérapie vous aidera à retrouver sommeil et dynamisme.

LA LUMIÈRE AGIT SUR LA TÊTE ET LE CORPS

L'horloge biologique existe. Ce n'est pas un vague concept, mais bien un petit amas de neurones dans le cerveau, pas loin de l'hypothalamus. Des chercheurs ont même mis le doigt sur les gènes qui la commandent. Elle donne le tempo à l'organisme. Quand elle sent que la nuit approche, l'horloge biologique prépare le coucher en lançant notamment la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Au cours de la nuit, elle commence à activer les mécanismes préparateurs du réveil : elle diminue la quantité de mélatonine et augmente la sécrétion de cortisol, une hormone à l'action stimulante.

Notre horloge biologique interne est réglée sur 24 heures et elle est conçue pour fonctionner régulièrement même si vous étiez plongé dans le noir. Enfin, presque. Elle peut être un peu plus longue ou un peu plus courte en fonction des personnes. D'où le rôle de la lumière, essentielle pour ne pas se décaler et rester synchronisé sur l'alternance du jour et de la nuit. « La lumière est le plus grand donneur de rythme, confirme Patrick Lemoine, psychiatre. Elle pénètre par la rétine et transmet des signaux à l'horloge biologique dans le cerveau. »

Vous ne le saviez pas ? Un bon éclairage de la rétine est un point crucial pour votre bien-être.

Car l'horloge biologique ne gère pas que le sommeil. « Elle contrôle une multitude de structures dans l'organisme, complète Claude Gronfier, chronobiologiste. Elle agit sur les performances cognitives, l'humeur, l'efficacité musculaire, la mémoire, les hormones, la fonction cardiaque, etc. Elle fait en sorte que ces mécanismes soient au maximum de leur efficacité pendant le jour et ralentissent pendant la nuit. » Sauf qu'en hiver vous ne voyez pas le jour.

LA LUMINOTHÉRAPIE LUTTE CONTRE LA DÉPRIME SAISONNIÈRE

Quand vous avez la chance d'apercevoir un rayon, vous pensez d'abord qu'une météorite est sur le point de frapper la terre, tellement vous n'êtes plus habitué. Le chercheur Norman E. Rosenthal a été le premier à définir le concept de dépression saisonnière, en 1982. « On n'en connaît pas très bien les causes, explique Claude Gronfier. Mais la piste d'un dysfonctionnement de l'horloge biologique est l'hypothèse qui a le plus de poids aujourd'hui. » Pour résumer : pas de lumière, pas de bonheur. « La dépression saisonnière n'existe pratiquement pas au sud de Lyon », fait observer le docteur Lemoine. Il défend l'hypothèse que cette

déprime hivernale serait une adaptation ancestrale de l'homme à un climat plus froid que prévu. Depuis la préhistoire, son organisme se mettrait au ralenti en hiver pour économiser de l'énergie. L'homme moderne, lui, est obligé d'aller travailler alors même qu'il voudrait seulement finir sa vie sous la couette. D'où la déprime. Et l'urgence de vous procurer une lampe de luminothérapie.

La luminothérapie est reconnue comme le traitement de référence de la dépression saisonnière. « Elle est efficace chez 85 % des patients dans les deux premières semaines », affirme Claude Gronfier. « On conseille environ une demi-heure d'exposition quotidienne, le matin, à 30 ou 50 centimètres d'une lampe de luminothérapie », préconise Patrick Lemoine. Le traitement peut durer trois ou quatre semaines et être repris ponctuellement. Les premiers effets se font sentir au bout de sept jours, mais il faut attendre deux semaines pour une véritable amélioration. Vous vous sentirez alors plus dynamique et plus léger.

La lampe en question ne doit pas être choisie n'importe comment. Par exemple : une lampe de poche ne fera pas l'affaire. Une vraie lampe de luminothérapie doit émettre une lumière blanche, proche du spectre du soleil, d'une puissance d'au moins 10 000 lux, l'unité de mesure de l'éclairement lumineux. Au moment de l'achat, vérifiez qu'elle n'émet pas de rayons ultraviolets (non, on ne peut pas bronzer avec une lampe de luminothérapie). Des chercheurs belges ont récemment mis au point des « lunettes » de luminothérapie. La lumière est projetée dans une visière, puis redirigée vers

la rétine en suivant le même angle que la lumière du soleil. Elle ne vous empêche pas de voir, de lire ou d'avoir n'importe quelle occupation. L'avantage est que vous pouvez vous déplacer à votre guise pendant votre temps d'exposition quotidien. On trouve aussi sur le marché des lampes à led qui projettent une lumière bleue. Cette dernière serait beaucoup plus efficace, mais il existe peu d'études sur son innocuité pour l'œil.

ELLE VOUS AIDE À RETROUVER LE SOMMEIL

Si le manque de lumière peut « dérégler » le rythme de votre organisme, une mauvaise exposition peut aussi avoir un impact très négatif sur votre horloge biologique. Rien n'est pire que de recevoir de la lumière aux heures où votre horloge voudrait vous faire dormir. Si vous repoussez régulièrement votre endormissement, par exemple en vous exposant à la lumière d'un écran d'ordinateur ou de télévision, vous finirez par désynchroniser votre horloge biologique. Elle va s'habituer à ce rythme décalé et se mettre à envoyer des signaux d'éveil en plein milieu de la nuit. Vous serez en pleine forme jusqu'à 3 heures du matin, mais ne pourrez plus vous réveiller avant 11 heures. Les spécialistes appellent ce phénomène le décalage de phase.

La luminothérapie a fait ses preuves pour resynchroniser les cycles veille/sommeil, à tel point qu'elle est aujourd'hui proposée par des spécialistes dans des centres du sommeil. « On expose la personne à une source de lumière de haute intensité,

LUMIÈRE DU JOUR ET VITAMINE D

Ne perdez aucune occasion de faire du sport en extérieur ou simplement de marcher. Même un ciel couvert a de la lumière à offrir ! De plus, la lumière du jour contient des ultraviolets B qui sont absents des lampes de luminothérapie. Ils permettent à la peau de synthétiser la fameuse vitamine D. Huit Français sur dix en manqueraient. Elle est très importante pour la santé des os et des dents, puisqu'elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium. Les nombreuses recherches sur la vitamine D suggèrent que son impact pourrait même être beaucoup plus important que cela, avec un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2 ou encore certains cancers. Profitez du moindre rayon de soleil entre 11 heures et 16 heures, car c'est le créneau où vous pourrez synthétiser le plus de cette précieuse substance.



pendant une heure, par exemple le matin, décrit Claude Gronfier. La lumière envoie de nouveaux signaux à l'horloge biologique pour la forcer à se décaler. Elle s'avance petit à petit, jusqu'à déclencher à nouveau les mécanismes du sommeil au début de la nuit, et non en plein milieu. » Vous pouvez utiliser une lampe du commerce pour vous exposer vous-même, mais mieux vaut suivre les conseils d'un médecin du sommeil sur la manière de l'utiliser.

Le simulateur d'aube peut aussi vous aider à surmonter les réveils difficiles, particulièrement en ce moment, quand vous devez vous lever alors qu'il fait encore nuit noire. Ces lampes commencent à s'allumer tout

doucement avant votre heure de réveil programmée. « Il a été démontré que le cerveau perçoit un début de lumière, même avec les paupières closes, explique le docteur Lemoine. À partir de cet instant, il augmente la production d'hormones du réveil. Cela permet de se lever en forme. »

Tout le monde peut-il utiliser la luminothérapie ? Il y a très peu de contre-indications et elles sont généralement d'ordre ophtalmologique : cataracte, DMLA, glaucome ou des maladies affectant la rétine, comme le diabète. Mieux vaut aussi l'éviter en cas de prise de médicaments aux effets photosensibles, comme les traitements contre l'acné à base d'isotrétinoïne ou le lithium.

SÉLECTION DE LA RÉDACTION



La lampe de luminothérapie Impulsion Daylight vous permet d'apprécier les bienfaits de la lumière du soleil, même durant les sombres jours d'hiver !
www.tousergo.com, 69 €



Les Luminette sont des lunettes de luminothérapie. Elles diffusent une lumière supposée réguler la sécrétion de sérotonine. Les porter 20 minutes revient à s'exposer au soleil le matin.
Luminette, Lucomed à Nature & Découvertes, 219 €



L'ampoule Elecolight AirPur apporte non seulement la lumière du jour mais purifie également l'air ambiant, tout en économisant 80 % de l'énergie par rapport à une ampoule classique.
Ampoule Elecolight AirPur, www.bien-et-bio.com, à partir de 29 €