

## 9H50 LE MATIN EN BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

### Dépression saisonnière : lumineothérapie en Bourgogne-Franche-Comté

Par Fatima Larbi Publié le 30/01/2018 à 16:22 Mis à jour le 31/01/2018 à 11:25



Pixabay

En hiver, le manque de lumière est difficile pour nos organismes. Cela peut même provoquer de véritables dépressions saisonnières. Le meilleur traitement est la lumineothérapie, proposée depuis 20 ans par le centre hospitalier de la Chartreuse à Dijon.

*Au lieu de se plaindre de l'obscurité, mieux vaut allumer la lumière...*

Eric-Emmanuel Schmitt

Avec l'arrivée de l'hiver, les nuits s'allongent, les journées raccourcissent et le blues de l'hiver pointe

le bout de son nez. Pour beaucoup cela s'arrête là, les organismes s'adaptent en attendant le retour des beaux jours. Mais pour d'autres c'est plus difficile, une véritable dépression saisonnière peut s'installer. Son nom, un trouble affectif saisonnier (TAS). Pour le soigner, la luminothérapie est préconisée.

A Dijon, l'hôpital de la Chartreuse s'intéresse à la luminothérapie depuis environ une vingtaine d'années. Des soins de lux thérapie ou luminothérapie sont proposés aux patients dans l'unité du sommeil. La posologie : une cure de 10 séances de 2 heures chacune, le matin pour ne pas perturber le sommeil des patients.

## La luminothérapie

La chronobiologie est une discipline qui apparaît dans les années 1950. C'est une branche de la biologie qui étudie les rythmes de notre organisme (qui fluctuent sur 24 h). On remarque ainsi que la luminothérapie a un rôle très important pour synchroniser correctement notre horloge biologique. Elle agit selon différents modes d'actions pour réguler notre corps.



Dans les années 1980 sont publiés les premiers articles scientifiques sur la chronothérapie et l'importance de la lumière sur l'horloge biologique. Grâce à des stimuli de lumière, le cycle veille sommeil peut être modifié. C'est le point de départ de l'utilisation de la luminothérapie comme technique de soin. En 1984, elle est utilisée dans un hôpital en psychiatrie clinique pour soigner la dépression saisonnière. Malgré cela la luminothérapie a mis du temps à trouver sa place dans l'arsenal médical. Longtemps reléguée au rang des médecines douces, peu d'études cliniques lui ont été consacrées. Aujourd'hui son efficacité est reconnue et de nombreux centres hospitaliers l'ont mise en place dans leurs services. C'est le cas du centre hospitalier spécialisé de la Chartreuse.

## La luminothérapie et la dépression saisonnière

C'est l'indication thérapeutique la plus connue du grand public.

La véritable dépression saisonnière touche environ 3% de la population, elle ne doit pas être confondue avec le blues de l'hiver qui lui concerne 20 % de la population, surtout les femmes. Elle est différente des autres formes de dépressions. Le plus souvent, elle se traduit par un ralentissement de l'organisme, de la somnolence, une augmentation de l'appétit. L'organisme semble se mettre en hibernation ce qui entraîne une baisse d'énergie. Le manque de lumière nous épuise et nous attriste.



Un dérèglement hormonal est la principale raison du mal être en hiver

La mélatonine est l'hormone qui régule notre cycle veille sommeil. Plus il fait sombre, plus on en secrète et plus on a envie de dormir. la conséquence, on produit moins de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur et de la vitalité. Un dérèglement hormonal est la principale raison du mal-être en hiver. Pour y remédier, depuis le début des années 80, les médecins proposent des séances de lumphothérapie. Le principe est simple : pour soigner les effets du manque de lumière, on en apporte, de la même intensité que celle d'une journée d'été. Répétées quotidiennement pendant plusieurs semaines, elles vont resynchroniser notre horloge biologique et rééquilibrer la production d'hormones.

## La lumphothérapie : le traitement

Pendant un certains nombres de séances, définies au préalable par le médecin, le patient est exposé à une source de lumière. Une lumière inoffensive car possédant un filtre ultra-violets, qui émet entre 2000 et 10 00 lux. L'intensité de lumière utilisée se fait en fonction de la durée d'exposition. Des séances qui ont lieu le matin pour préserver le rythme du sommeil.

Pour lutter contre la dépression saisonnière, il est préférable d'utiliser la lumphothérapie en prévention dès octobre quand les jours commencent à être beaucoup plus courts. Pour certains patients une seule cure suffit pour les autres il en faudra en refaire au cours de l'hiver. La technique a évolué. Depuis 2 ans, les patients peuvent être traités chez eux grâce à des luminettes.



Les résultats sont souvent très bons avec des taux de réussite pouvant aller jusqu'à 75 %. Une cure de soleil qui peut se faire à l'hôpital mais aussi à domicile. Aujourd'hui, grâce à la commercialisation de lampes plus petites, chacun peut profiter des bienfaits de la luminothérapie chez lui.

La luminothérapie permet aussi de traiter d'autres pathologies : les problèmes de sommeil, certaines dépressions non saisonnières...

Le docteur Clément Guillet, unité d'explorations fonctionnelles luminothérapie de l'hôpital de la Chartreuse, est l'invité de la matinale.