

La luminothérapie au secours des Côtes-d'Oriens

Mercredi 7 février 2018 à 17:57 Par Thomas Nougailon, France Bleu Bourgogne

Elle aide les médecins à lutter contre la dépression saisonnière, les troubles du sommeil ou les affres du décalage horaire. A Dijon la luminothérapie est utilisée depuis près de 25 ans par le Centre Hospitalier Régional Spécialisé La Chartreuse. Et on peut même la pratiquer à la maison !



La luminothérapie, la solution anti-spleen © Maxppp - DR

21000 Dijon, France

Le ciel est bas et lourd, cela fait des mois qu'on n'a plus vu le soleil en Côte-d'Or et plus largement dans tout le Nord de la France. Le bon plan pour se remonter le moral c'est la "luminothérapie". Prescrite depuis des années dans certains hôpitaux comme

le CHRS La Chartreuse à Dijon, la lumineothérapie est utilisée contre la dépression saisonnière, en cas de travail de nuit, de troubles du sommeil ou pour remettre "d'aplomb" les grands voyageurs frappés par le décalage horaire...



Le docteur Clément Guillet psychiatre à La Chartreuse – DR

La lumineothérapie, c'est le fait d'exposer ses yeux à une lumière d'intensité proche de la lumière du soleil. Il est conseillé de la pratiquer 20 à 30 minutes par jour, plutôt le matin. On peut même organiser ses séances à la maison mais sous conditions nous dit le docteur Clément Guillet psychiatre à La Chartreuse et membre de l'unité d'explorations fonctionnelles en lumineothérapie. "C'est tout à fait possible d'avoir une lampe chez soi, tant qu'on l'utilise à bon escient. Le matériel doit être adapté, il ne faut pas acheter n'importe quoi" explique le médecin.

Très peu de contre-indications

En fait, l'important c'est que la lampe que vous prévoyez d'acheter soit estampillée "CE" car "certaines lampes ne sont pas homologuées, elles proviennent de marchés non contrôlés. Le risque c'est que leurs puissances soient trop fortes, que les UV n'aient pas été enlevés" détaille Clément Guillet. Selon le praticien Dijonnais "la luminothérapie a tellement peu de contre-indications et tellement peu d'effets indésirables qu'il serait dommage de ne pas se procurer le bon matériel".

Clément Guillet, médecin-psychiatre au CHRS La Chartreuse à Dijon utilise la luminothérapie pour lutter contre les troubles du sommeil



Certains magasins bio comme "Miss'Terre Verte" installée depuis 38 ans rue Pasteur à Dijon vendent ces lampes© Radio France - Thomas Nougailon

Il est conseillé d'en parler à son médecin

Parmi les rares contre-indications à la luminothérapie figurent des contre-indications ophtalmologiques. Elles concernent par exemple les patients atteints de glaucomes. Elle est également déconseillée aux personnes qui souffrent de troubles bipolaires. C'est pourquoi avant de vous lancer vous devez en parler à votre médecin.

"C'est une pratique très intelligente" selon le docteur Claire Gallon

Claire Gallon est médecin généraliste à Asnières-les-Dijon spécialisée en acupuncture, aromathérapie et nutrition elle apprécie cette technique qui nous vient des pays nordiques. "C'est quelque chose de très intelligent, elle a été découverte dans des pays qui souffrent probablement encore plus du manque de lumière l'hiver que nous. Des pays avec des taux de dépression bien plus importants et énormément de suicides. Ils ont vite compris que c'était à cause du manque de lumière et c'est comme cela que la luminothérapie s'est développée." Les lampes de luminothérapie sont vendues généralement dans les magasins bios. Elles coûtent entre 70 et 250 euros. Les plus efficaces sont celles dont l'intensité lumineuse est supérieure à 10 000 Lux.