

La luminothérapie chasse la dépression hivernale

HIVER — Le blues saisonnier touche, plus ou moins sévèrement, 12% des Suisses.

Par Benoît Perrier. Avec la collaboration de www.planete-sante.ch. Mis à jour le 10.02.2013

2 Commentaires

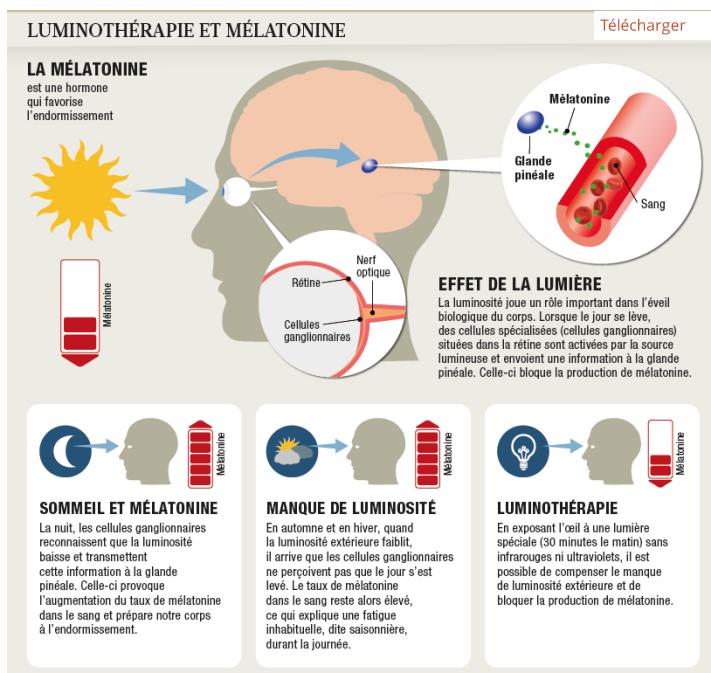


Image: S. Linder

Lien

En collaboration avec Planète Santé

De quoi on parle

Les faits

A Umeå, petite ville suédoise, l'entreprise locale d'électricité a installé tout le mois de décembre - mois de l'année où les jours ne durent que quelques heures - de grands panneaux lumineux dans trente abribus.

Le but?

«Apporter un peu de lumière et un petit plus d'énergie» aux habitants, selon sa porte-parole.

Les chiffres

En Suisse, pendant les mois d'hiver, on estime que 2% environ de la population souffre de dépression saisonnière et 10% d'une forme atténuée de cette affection. Ces troubles sont efficacement traités par la luminothérapie, l'exposition quotidienne à une forte source lumineuse.

Adopter les bons réflexes

Quelques conseils pour éviter le spleen hivernal:

S'exposer le plus possible à la lumière extérieure, en faisant des promenades à pied, par exemple.

Nous sommes au solstice d'hiver à Umeå, petite ville située à 300 km au nord de Stockholm. La nuit dure une vingtaine d'heures. De quoi nourrir quelques idées noires. Pour y remédier, l'entreprise locale d'électricité a installé de puissants panneaux lumineux dans les arrêts de bus. La thérapie par la lumière est en effet un moyen efficace de combattre la dépression saisonnière, affection causée par le manque de luminosité.

Un Suisse sur cinquante, soit 2% de la population, serait touché par cette maladie, en majorité des femmes - sans que l'on sache expliquer pourquoi elles sont plus sensibles. Les symptômes sont les mêmes que ceux d'une dépression classique: tristesse, manque d'énergie, perte de confiance en soi et de plaisir dans ses activités usuelles, difficultés de concentration. Deux points la distinguent cependant des autres formes de dépressions: la personne a tendance à manger davantage et à dormir plus longtemps.

«Tous ces symptômes sont sérieux, souligne le professeur Jean-Michel Aubry, psychiatre aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Ils causent une souffrance importante.» Pour autant, la dépression saisonnière n'est généralement pas accompagnée d'idées suicidaires et n'exige pas nécessairement

REPORTER MOBILE E-PAPER ABOS MÉTÉO: 0°

CREDIT

Volume de crédit restant:

8'268'638 CHF

Crédit avec 20% de rabais
Profitez maintenant d'un crédit avec rabais en ligne de 20%.

Profitez maintenant!



WINI
Erika Méan a gagné
5000 fr.! Jouez et
gagnez aussi!

Gagnez 10 000 fr. aujourd'hui!

Remportez des lots fabuleux jusqu'au 28 février.

Essayez-les gratuitement.



Vendez votre or
L'Expert pour l'achat et la vente d'or en Suisse

gold-swiss-service.com



Un livre de cuisine contre les allergies

La Vaudoise Anita Fossaluzza sort un livre de recettes qui permet d'éviter les principaux allergènes alimentaires.



Edition numérique

Je suis déjà abonné

Me m'abonne

Voir la démo



2013 sera l'année des astronomes

Deux comètes et deux astéroïdes passeront «près» de la Terre. Une comète devrait être visible à l'œil nu.



Les Américains prédisent l'enfer en 2030

Surpopulation, guerre de l'eau et épuisement des ressources de la planète: le constat US est alarmant.

LE MOTEUR DE RECHERCHE

PUBLICITÉ

search.ch

Search.ch avec l'annuaire, la carte, la météo, le guide routier, l'horaire et plus pour la Suisse.



Six millions de milliards de

Se lever toujours à la même heure, week-end compris.

Manger à heures régulières, pour éviter les fringales.

Prendre des vacances à la montagne ou au soleil, en décembre ou en janvier si possible.

* Source: «J'ai envie de comprendre la dépression», Suzy Soumaille avec la collaboration des docteurs Guido Bondolfi et Gilles Bertschy, Editions Médecine et Hygiène, 2012



La lumière d'un simulateur d'aube croît progressivement. (Image: DR)

L'aube au réveil ne tue pas le spleen

Attention à ne pas confondre lampe de luminothérapie et simulateur d'aube. La première émet généralement une lumière de 10000 lux. On reste devant une demi-heure, sans avoir besoin de fixer la lumière – on peut par exemple lire le journal. Le second est un réveil accompagné d'une lampe: la lumière croît progressivement sur quinze minutes, de sorte que la pièce est illuminée quand le réveil sonne. Conséquence: un réveil généralement plus facile. Toutefois, l'intensité de la lumière est bien moindre qu'avec la luminothérapie, soit moins de 500 lux en moyenne. Une seule étude, pour l'instant non confirmée par d'autres travaux, a mis en évidence un possible effet de cette simulation d'aube sur la dépression saisonnière.

Signaler une erreur

Vous avez vu une erreur? Merci de nous en informer.

Partager & Commenter



Google-Publicité

Lampe de Luminothérapie

Lampes de Luminothérapie Solvital Livraison 48H Port Gratuit www.solvital.fr

Postes Cadres Suisse

Offres à plus 120 000 CHF Accès direct aux Chasseurs de Têtes www.Experter.ch

cellules de l'œil, permet, en quelque sorte, de remettre à l'heure son horloge biologique», résume le professeur Nicolas Schaad, pharmacien-chef de la Pharmacie interhospitalière de La Côte et enseignant à la Faculté de médecine de Genève.

Agit sur la vigilance et la concentration

Mais la lumière n'influence pas uniquement l'humeur. A l'EPFL, la neurobiologiste Mirjam Münch et son équipe ont montré que la quantité de lumière reçue l'après-midi a une influence sur la vigilance et les performances cognitives le soir venu. Durant une expérience, les personnes exposées à davantage de lumière que d'autres (1000 lux au lieu de 170) se sentaient plus réveillées en soirée et réussissaient mieux les tâches qu'on leur proposait. Mieux vaut donc s'exposer à la lumière l'après-midi si l'on doit travailler et prendre des décisions le soir. Que penser, dès lors, de la puissante lumière des abribus suédois? L'idée de départ de l'entreprise électrique était bonne, d'autant

d'arrêt de travail.

L'hiver, le lux se fait rare

Pour diagnostiquer ce mal, il faut remplir quatre critères: un lien clair doit exister entre les épisodes dépressifs et la diminution des périodes de jour; les patients guérissent complètement plus tard dans l'année, en général au printemps; la dépression s'est produite deux années consécutives; enfin, si la personne a connu plusieurs épisodes de dépression, ils sont plus nombreux en hiver.

Il faut ajouter à ces 2% de malades 10% de personnes atteintes plus légèrement, qui ressentent tout ou partie des symptômes mais de façon atténuée. Toutes ces personnes peuvent, après avoir consulté un médecin, bénéficier de séances de luminothérapie. Elles consistent à s'exposer une demi-heure chaque jour devant une lampe spéciale. Après deux ou trois semaines en moyenne, les symptômes disparaissent. Et si l'on commence les séances à titre préventif, dès la fin du mois de septembre, ils n'apparaissent pas.

«Des études bien réalisées montrent que la luminothérapie est trois fois plus efficace qu'un placebo», relève le professeur Martin Preisig, du Centre d'épidémiologie psychiatrique au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). «Certains patients qui peuvent partir au soleil tous les ans en automne et à Noël l'ont aussi découvert empiriquement», remarque le professeur Aubry.

Remettre à l'heure son horloge interne

La luminothérapie simule l'ensoleillement d'une saison ou d'une latitude plus clémence à l'aide d'une lumière blanche qui ne contient ni rayons UV ni infrarouges. La puissance lumineuse des lampes utilisées est de 10 000 lux (l'unité qui mesure l'éclairement lumineux) – en été, le soleil émet de 50 000 à 100 000 lux, en hiver, de 10 000 à 20 000 lux. En passant une demi-heure à l'extérieur quelle que soit la saison, nous recevons donc une dose de lumière au moins équivalente à celle d'une séance de luminothérapie.

Mais en hiver, nous sommes le plus souvent exposés à l'éclairage artificiel, qui oscille en moyenne de 50 à 500 lux. Or nos yeux possèdent des cellules spécialisées (cellules ganglionnaires) dans la reconnaissance de la luminosité. Selon que celles-ci reçoivent beaucoup ou peu de lumière, elles ont un effet différent sur le cerveau, notamment sur notre horloge interne. Durant la mauvaise saison, le manque de lumière dérègle cette «pendule personnelle» chez certains individus et induit les symptômes dépressifs. «La lampe de luminothérapie, en stimulant directement les

collisions au CERN

C'est ce qu'a réussi à générer le grand collisionneur de hadrons depuis sa mise en service par le CERN en 09.



Les films d'horreur bons pour la ligne

Selon une étude, visionner un film bien crispant permet de brûler autant de calories que faire du ménage.

RENCONTRE SERIEUSE

PUBLICITÉ



Faites la connaissance de célibataires qui vous correspondent et trouvez la personne avec qui construire une relation épanouie !

plus que le taux de dépression saisonnière augmente à l'approche des pôles.

Malheureusement, sa mise en œuvre est insuffisante. Projetant 8000 lux à l'extérieur de l'abribus, les panneaux d'Umeå sont un peu trop faibles pour être efficaces, sans compter que l'éclairage décroît avec la distance. De plus, il est rare d'attendre le bus plus d'une demi-heure... Tout au plus, selon le professeur Schaad, «c'est un clin d'œil, et peut-être une incitation à échanger avec ses semblables autour du panneau lumineux et de son blues hivernal».

(Le Matin)

Créé: 10.02.2013, 09h17

2 6 2 2
Tweet

PUBLIER UN NOUVEAU COMMENTAIRE

Nous vous invitons ici à donner votre point de vue, vos informations, vos arguments. Nous vous prions d'utiliser votre nom complet, la discussion est plus authentique ainsi. Vous pouvez vous connecter via Facebook ou créer un compte utilisateur, selon votre choix. Les fausses identités seront bannies. Nous refusons les messages haineux, diffamatoires, racistes ou xénophobes, les menaces, incitations à la violence ou autres injures. Merci de garder un ton respectueux et de penser que de nombreuses personnes vous lisent.

La rédaction

J'ai lu et j'accepte la [Charte des commentaires](#). Caractères restants: 400

PUBLICITÉ



Horizon TV

Découvrez la TV numérique dans une nouvelle dimension.

www.upc-cablecom.ch



Credit avec 20% de rabais

Profitez maintenant d'un crédit avec rabais en ligne de 20%.

[Profitez maintenant!](#)



Nouveautés à l'essai

Il est grand temps de changer d'appareil auditif – Les nouveautés mondiales 2013 sont là!

[Profitez-en dès maintenant!](#)



Vendez votre or

L'Expert pour l'achat et la vente d'or en Suisse

gold-swiss-service.com



2 Commentaires

Fiona Delaroche très efficace paraît-il.

10.02.2013, 16:16 Heures

[Répondre](#)

[Signaler un abus](#)

3 0

Harry Vederchi Post Tenebras... Lux!

10.02.2013, 17:12 Heures

[Répondre](#)

[Signaler un abus](#)

1 1

[Voir tous les commentaires](#)

PROGRAMME TV



Accédez au programme TV

LE MATIN DIMANCHE



1 année de jetons + 3 mois offerts !

ASSURANCES AUTO



Est-ce que votre assurance auto répond à vos attentes ? En seulement cinq petites étapes, trouvez l'offre qui vous convient.

LE MATIN DIMANCHE



Découvrez sans plus tarder

APPLICATIONS MOBILE



Le Matin partout, avec vous

FEMINA



ENERGIE



PREVALIN NASODREN®

Sensation de pression?
Congestion nasale?

PAIEMENT PAR SMS



CYBERCRIMINALITÉ MAÎTRISÉE



