

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 12

Artikel: Un bain de lumière contre le blues de l'hiver
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826185>

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: 30.03.2025

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

Un bain de lumière CONTRE LE BLUES DE L'HIVER

Un stratus persistant, un soleil qui se fait timide, peu d'heures de lumière... et le moral pique du nez. Blues hivernal ou, plus grave, dépressions saisonnières, la luminothérapie peut apporter réconfort et mieux-être.

Notre organisme est plutôt bien conçu, programmé pour s'animer avec l'arrivée de la lumière, et pour ensuite entreprendre un processus d'endormissement au retour de l'obscurité. Dans des temps reculés, l'homme vivait en phase avec la nature, avec le soleil et la nuit. Mais notre rythme de vie actuel, s'accommoderait mal, en particulier en hiver, d'une journée commençant avec le lever du jour, et s'achevant à son coucher. C'est ainsi que la vie moderne a bousculé notre chronobiologie. Pour une part non négligeable d'entre nous – on estime que 20% de la population souffre de blues hivernal – la maigre intensité lumineuse qui nous accompagne de l'automne jusqu'au printemps n'est pas sans conséquences.

Imaginez plutôt. Par une belle journée d'été, c'est d'une intensité de 100 000 lux dont nous gratifie le soleil. En hiver, dans un bureau ou un appartement, même un très bon éclairage n'apportera jamais plus de 400 ou 500 lux. Difficile dans ces conditions de recharger ses batteries. Si aucune lampe n'égalera le soleil, il est pourtant possible de combler de manière artificielle cette carence en lumière, avec des appareils spécifiques proposant des intensités de 2500 à 10 000 lux. C'est ce que l'on appelle la luminothérapie.

Cette thérapie originale s'est d'abord développée dans les pays nordiques, où les longs mois d'obscurité sont particulièrement difficiles à supporter, avant d'essaimer dans toute l'Europe. Depuis les années quatre-vingt, cette technique n'a cessé de se développer, y compris en Suisse. A Genève, Denise Furst s'y est intéressée après avoir relevé chez une personne proche des signes de dépression hivernale. « J'en ai alors parlé à une amie médecin, c'est elle qui m'a fait connaître la luminothérapie, dont je n'avais encore jamais entendu parler. »

La méthode l'a convaincue au point qu'elle a décidé d'en faire sa spécialité. Il

n'existait alors aucun représentant de tels appareils en Suisse romande. « Aujourd'hui, je me consacre à l'information sur la luminothérapie, auprès de particuliers, mais aussi des médecins et des cliniques, et je propose un large choix de lampes de qualité. »

Traitement au quotidien

Si la luminothérapie ne présente le plus souvent pas davantage de risques qu'une balade par une journée ensoleillée, il est pourtant utile de s'informer avant de se lancer dans cette cure. « C'est un excellent moyen de prévenir ou soigner les dépressions saisonnières, quel que soit leur degré, mais il faut bien comprendre que cela ne guérit pas de la sensibilité au manque de lumière, met en garde Denise Furst. Par conséquent, il est important de pratiquer la luminothérapie au quotidien durant la mauvaise saison. Pour prévenir une rechute dans la déprime, je conseille à mes clients d'entreprendre leur traitement dès qu'il commence à faire gris dehors. »

Une thérapie par la lumière peut être recommandée par un médecin – ce sera en particulier le cas s'il s'agit d'un état

dépressif sérieux – avec cet avantage que les appareils de luminothérapie sont alors remboursés par l'assurance de base, jusqu'à concurrence de 800 francs. « D'autres personnes décident spontanément de s'offrir un tel bain de lumière et en assument les frais directement, relève Denise Furst. On trouve déjà des lampes à 2500 lux pour 250 francs, suffisantes pour traiter un blues hivernal, mais pas pour une dépression. »

Peut-il y avoir des contre-indications à la luminothérapie? « Il est très important de s'assurer, lorsqu'on acquiert un appareil, que celui-ci a été contrôlé par une instance médicale, prévient Denise Furst. Un moyen de le vérifier: il doit comporter une étiquette sur laquelle le signe « CE » est suivi d'un numéro à quatre chiffres. Une lampe de luminothérapie médicale diffuse tout le spectre du soleil, excepté les ondes nocives que sont les ultraviolets et les infrarouges. Les personnes ayant des problèmes oculaires doivent prendre des précautions particulières. En règle générale, je conseille aux gens, sur- tout aux seniors qui ont une cataracte ou

un décollement de rétine par exemple, de demander conseil à leur ophtalmologue avant d'entamer une luminothérapie. »

Si ce n'est cette mise en garde, la luminothérapie est tout à fait recommandée aux seniors. « Souvent, les personnes âgées sortent moins, donc profitent moins de la lumière naturelle, surtout si elles sont limitées dans leur mobilité et leur autonomie. La luminothérapie peut leur apporter un précieux soutien. Du reste, de plus en plus d'EMS s'équipent de tels appareils. »

Le plus souvent, les adeptes de la luminothérapie la pratiquent chez eux, le matin. « Le traitement standard consiste en une exposition d'une demi-heure avec une lampe diffusant 10 000 lux, d'une heure avec une lampe de 5000 lux, de deux heures avec une lampe de 2500 lux. On peut prendre son petit déjeuner, lire son journal à une distance minimale de 40 cm d'une lampe fixe, en levant les yeux vers la source de lumière au moins une fois par minute. Pour celles et ceux qui ne tiennent pas en place, il existe aussi des casques permettant de prendre son bain de lumière en vaquant à ses occupations. Mais s'il fait beau, pas d'hésitation: une balade d'une demi-heure au soleil sera la meilleure des thérapies. »

Catherine Prélaz

»» Rens. Medi-Furst SA à Genève, tél. 022 789 57 60; www.luminothérapie.ch

UNE QUESTION D'HORMONES

Pourquoi certaines personnes souffrent-elles d'une telle sensibilité au manque de lumière? Cela s'explique en partie par la production d'hormones dans notre organisme. Ce qui permet l'endormissement le soir, c'est une forte production de mélatonine de la part d'une glande nommée l'épiphyse et située dans notre cerveau. La diminution de la lumière est pour elle le signal qu'elle doit se mettre au travail. Au matin, lorsque la lumière revient, l'inverse se produit et si tout va bien, elle cesse alors sa production de mélatonine.

Chez les personnes souffrant du manque de luminosité, l'épiphyse continue de travailler un peu tout au long de la journée,

ce qui provoque, fatigue, manque d'énergie, difficulté à accomplir différentes activités, d'où une certaine déprime. De plus, le soir, au moment où elle devrait être la plus active, c'est alors elle qui n'a plus assez d'énergie pour produire la mélatonine en quantité suffisante à garantir un bon sommeil. C'est ainsi que notre organisme plonge dans le cercle vicieux d'un blues hivernal plus ou moins sombre. La lumière nous est vitale, avec un effet évident sur notre humeur. C'est sous son influence que sont produites aussi des hormones telles que la sérotonine, dite « l'hormone de la bonne humeur », ou encore la dopamine... celle qui nous dope, comme son nom l'indique.

À DÉCOUVRIR

HISTOIRE DE VIE ET SPIRITUALITÉ

La spiritualité, on en parle beaucoup. Mais quelle place occupe-t-elle dans notre vie? Dans quelle mesure nos expériences ont-elles influencé notre itinéraire spirituel? L'institut Cèdres Formation, à Lausanne, en lien avec l'Eglise protestante vaudoise, propose un stage d'une dizaine de rencontres autour du cheminement spirituel. Ouvert à tous, quel que soit le parcours spirituel ou la foi des participants, cet atelier veut permettre à chacun de faire le point sur son itinéraire personnel. Les participants utiliseront le récit de vie, c'est-à-dire le biais de l'écriture et de l'échange. Une belle expérience, encadré par le pasteur Jean-François Habermacher et Viviane Furtwängler-Andrié, formatrice d'adultes.

»» Renseignements et inscription: Cèdres Formation, ch. des Cèdres 7, 1004 Lausanne, tél. 021 646 37 41, www.cedres-formation.ch

MASSAGE EN FAMILLE

Ce stage permet d'apprendre quelques moyens simples d'intervention en cas de tensions physiques comme les maux de dos ou de gorge, les problèmes de constipation, les jambes lourdes. A partir de mouvements de base, et de quelques données utiles d'anatomie, chacun peut faire un usage familial du massage et retrouver le plaisir et la richesse du toucher pour la détente physique et psychique. Cette formation est proposée par l'Association romande des thérapeutes (ART) et est ouverte à tous. Elle a lieu les 4 et 5 mars 2006 à Lucelle (JU), près de Delémont (possibilité d'hébergement).

»» Rens. ART, case postale 50, 2115 Buttes, tél. 032 861 35 07, www.art-cerf.ch