

La luminothérapie, une façon parmi d'autres de faire face au manque de luminosité

■ Dans le long et sombre tunnel que nous traversons pendant l'automne et l'hiver en Belgique, le manque de luminosité peut avoir des conséquences plus ou moins sévères sur la santé physique et mentale. Entre autres solutions, il y a la luminothérapie.

Éclairage Laurence Dardenne

Avec moins de 12 heures d'ensoleillement en décembre 2024, nous avons bénéficié en Belgique de quatre fois moins de soleil que la normale à cette période de l'année. Dans le sombre et trop long tunnel que nous traversons depuis d'interminables semaines, quelques heures, voire avec un peu de chance une ou deux journées de ciel bleu remontent aussitôt le moral.

Mais pourquoi donc le manque de luminosité peut-il à ce point influencer l'humeur? Avec des degrés certes variables d'un individu à l'autre allant de l'indifférence totale à la dépression profonde, en passant par l'envie de ne rien faire, le manque d'énergie, le coup de blues, la dépression saisonnière, la déprime... Quels sont les mécanismes qui entrent en jeu? Quelles sont les solutions pour éviter de sombrer? Et parmi celles-ci, que penser de la luminothérapie?

En compagnie de Roland Pec, psychologue, somnologue et spécialiste en chronothérapie, ainsi que responsable de l'unité d'exploration du sommeil à domicile DOMO SleepWell, à Bruxelles, nous avons tenté de faire la lumière sur ces questions. Si le spécialiste confirme avoir davantage de consultations en ces mois sombres, "elles ne sont pas déclarées comme telles, nuance-t-il. Les patients se plaignent de fatigue, de somnolence, de baisse de régime, de ralentissement, mais sans faire nécessairement de lien avec la saison hivernale et le manque de lumière".

1 Pourquoi l'être humain a-t-il besoin de lumière?

Tout comme la plupart des végétaux et des animaux, l'homme a besoin d'un minimum d'exposition à la lumière naturelle. C'est ainsi, notamment, que l'organisme se régénère. "Du point de vue du cerveau, complète Roland Pec, la lumière naturelle bloque la synthèse de mélatonine, cette hormone de l'obscurité dont la mission est de dire: 'C'est la nuit, il faut dormir', et qui régule ainsi, par sa présence ou son absence dans le sang, les rythmes veille/sommeil. Moins il y a de lumière, plus il y a de mélatonine dans le sang, et donc plus le sommeil (ou la somnolence) est favorisé. En outre, la luminosité stimule aussi la production d'un neurotransmetteur qui agit également sur l'équilibre du rythme circadien et la régulation de l'humeur: la sérotonine. Par ailleurs, au-delà de ces considérations chronobiologiques, on sait depuis une vingtaine d'années que s'exposer à la lumière du jour agit directement sur le cerveau, en activant le dynamisme (l'énergie), la cognition (la mémoire, l'attention, la productivité au travail) et l'humeur."

2 Pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux face à ce déficit?

"À cause de nos gènes!" répond Roland Pec. "Certains codent pour des horloges biologiques veille/sommeil qui se

dérèglent peu, et qui, en l'absence de resynchronisateurs externes (l'alternance lumière/obscurité en étant le principal représentant), ne prennent donc que peu de retard. D'autres, au contraire, codent pour des horloges biologiques plus souples, qui s'adaptent donc plus facilement au changement d'heure bi-annuel et au décalage horaire, mais qui, en revanche, retardent davantage à partir de l'automne."

3 À partir de quels signes faut-il commencer à s'inquiéter et réagir?

Quant à reconnaître les signes de la dépression hivernale, "lorsque l'automne est bien avancé, la personne déclenche un état dépressif spécifique, qui n'est pas réellement un abattement, une dépréciation de soi, ou un désintérêt pour les choses, nous explique le spécialiste. Il n'y a pas non plus de tristesse, mais c'est vraiment un ralentissement, un manque d'énergie (adynamie), marqué par une hypersomnie, une hypersomnolence et une frilosité accrue, qui évoque en réalité l'ours entrant dans sa grotte pour hiberner. Se manifeste alors un goût très prononcé pour les sucres et les graisses, une prise de poids consécutive et donc une mauvaise humeur qui en découle."

4 Quelles sont les différentes options pour pallier ce manque de luminosité?

La première solution pourrait être de s'envoler vers une destination ensoleillée, où le soleil se lève tôt, donc dans l'hémisphère sud. Faute de pouvoir le faire, continuer de bouger, veiller à s'alimenter correctement et prendre l'air en journée sont toujours de bonnes idées. En effet, comme le souligne Roland Pec: "Il existe plusieurs 'outils' qui renseignent l'horloge biologique qu'il fait jour: se lever à heure régulière, même le week-end, prendre un petit-déjeuner protéiné, sortir rapidement de chez soi, bouger, avoir une activité professionnelle et sociale, pratiquer une activité sportive le matin... Tout cela dit à l'horloge biologique: 'c'est le jour, il est temps de se réveiller!' Se mettre face plutôt que dos à la fenêtre quand on travaille peut également être utile. Attention: il ne faut pas nécessairement se mettre au soleil, c'est la lumière du jour qui importe. Il faut par contre éviter de porter des lunettes solaires". Pour un réveil tout en douceur, un simulateur d'aube (simulant le lever naturel du soleil) est une option qui permet de ne pas brusquer l'organisme au réveil. Sinon, prendre de la mélatonine le soir 1 h 30 environ avant le coucher peut être également envisagé, en plus d'une séance de luminothérapie le matin, qui est le principal traitement de la dépression d'hiver.

5 En quoi consiste précisément la luminothérapie? Quand et comment la pratiquer?

Que ce soit via un classique panneau de lumière ou via des "lunettes" prévues à cet effet (appelées "Luminettes", le standard actuel), la luminothérapie consiste à s'exposer à une lumière d'une certaine longueur

À savoir

Des nouveautés en développement

En ce qui concerne les innovations, "sur le plan de la luminothérapie, de nouvelles études s'intéressent à l'impact de la lumière rouge sur l'éveil, la cognition et l'humeur, lumière rouge qui était utilisée jusque-là comme placebo dans la recherche (et était donc réputée n'avoir aucun impact sur le cerveau!), note Roland Pec, psychologue et spécialiste en chronothérapie. Sur le plan médicamenteux, une poignée de médicaments 'éveillants' sont sortis sur le marché ces dernières années, et il n'est pas impossible que certains d'entre eux puissent avoir une indication dans la dépression de l'hiver".