



IMAGE

Que ce soit au moyen de lunettes ou d'une lampe spécifique à cet effet, la luminothérapie reste la principale option pour traiter les maux liés au manque de luminosité.

d'onde, d'une certaine intensité et pendant un certain temps, de façon à permettre une meilleure régulation de la sécrétion de mélatonine. "La 'Luminette', qui a été inventée à l'Université de Liège et a été sélectionnée par la Nasa, en 2010, pour porter secours à des mineurs chiliens pris au piège d'une mine de cuivre, permet de ramener l'intensité lumineuse de 10 000 à 2 000 Lux, et la durée d'exposition de 2 heures à 30 minutes et ce, grâce à l'utilisation d'une longueur d'onde optimale (464 nm) et d'une visière holographique permettant de diriger la lumière vers la rétine inférieure et interne, riche en récepteurs chronobiologiques et pauvres en récepteurs visuels, ce qui est également plus sûr pour la vision", précise Roland Pec.

Le moment le plus propice pour programmer une séance de luminothérapie visant à traiter une dépression d'hiver est le matin, le plus proche possible de l'aube. A contrario, une séance programmée le soir ne pourrait qu'aggraver le trouble. La séance peut se faire en prenant son petit-déjeuner, en lisant son quotidien préféré ou en vaquant à ses activités.

6 Quelle est l'efficacité de cette méthode? Combien de temps une cure dure-t-elle?

"Cela dépendant des sensibilités individuelles et de la justesse du diagnostic, répond le spécialiste en chronothérapie. Si l'on prend une dépression 'classique' pour une dépression de l'hiver, la séance matinale risque alors d'aggraver les choses. En revanche, il se peut qu'une séance vespérale puisse s'avérer utile. Une cure complète dure 3 semaines. Cela suffit généralement à 'passer l'hiver'. Si le traitement est efficace, les premiers effets se font habituellement sentir après une semaine." Le patient bénéficie alors d'une meilleure forme physique, d'une amélioration du sommeil, d'un regain d'énergie, d'une humeur améliorée... Si l'effet s'estompe avec le temps, il faut parfois envisager un traitement au plus long cours.

Quels sont les erreurs, les contre-indications et les éventuels effets secondaires à la luminothérapie?

Ya-t-il des erreurs à ne pas commettre lorsque l'on commence des séances de luminothérapie? Pour Roland Pec, la principale erreur à éviter est de "ne pas respecter scrupuleusement les trois critères exigés par le dispositif de luminothérapie donné. À savoir la longueur d'onde, l'intensité et le temps d'exposition. Puisque l'inhibition de la sécrétion de mélatonine est un processus supraliminaire, on est dans une logique du tout ou rien. Si on ne respecte pas tous les critères, c'est comme si on n'avait rien fait, et la mélatonine continue à être sécrétée".

En ce qui concerne les contre-indications, "il est évident que les personnes qui ont des céphalées ophtalmiques, ou qui souffrent de photophobie, auront du mal à supporter le traitement. Par ailleurs, ce dernier est proscrit en cas de rétinopathies (DMLA, rétinopathie diabétique...) et de bipolarité non traitée. D'une manière générale, l'utilisation au long

cours suppose une visite chez l'ophtalmologue".

De même, en cas de prise de médicaments qui contiennent des substances photosensibilisantes, il est recommandé de consulter son médecin. Les lampes solaires, halogènes ou de bronzage doivent impérativement être bannies, bien entendu, car elles risquent d'endommager les yeux.

Maux de tête, vertiges, nausées...

Quant aux effets secondaires les plus fréquents, on cite les maux de tête, les vertiges,

les nausées, la fatigue et la sécheresse oculaire. Le fait de changer ses habitudes veille/sommeil peut aussi entraîner de la fatigue qui devrait en principe disparaître au bout d'une dizaine de jours. Pour

Quoi qu'il en soit, il est toujours recommandé de consulter son médecin traitant et son ophtalmologue avant d'envisager des séances de luminothérapie.

s'assurer de la fiabilité de son dispositif de luminothérapie, mieux vaut vérifier qu'il est bien certifié CE ou FDA.

L. D.