

## La luminothérapie pour faire le plein d'énergie

La luminothérapie est née au États-Unis grâce au célèbre professeur Ronsenthal qui fut le premier à découvrir la corrélation entre la dépression hivernale appelée aussi dépression saisonnière et le manque de lumière. Le traitement par la lumière consiste simplement à s'exposer un minimum d'une demi-heure face à une lampe de luminothérapie spéciale d'une intensité de 10 000 Lux (intensité lumineuse).

En automne et en hiver un grand nombre de personnes se sentent fatiguées, en manque d'énergie, l'humeur maussade, le moral en baisse et ont une tendance à manger plus. Ils sont affectés de la dépression saisonnière ou du blues hivernal qui en est une forme atténuée.

Appelé TAS troubles affectifs saisonniers en France et SAD seasonal affectiv disorder outre atlantique, cette dépression saisonnière intervient pendant la période sombre de l'année, de septembre à avril.

Le manque de lumière naturelle cause de nombreux troubles mais le principal est la sécrétion de mélatonine. C'est cette hormone somnifère qui est à l'origine du blues de l'hiver appelé plus communément blues hivernal. La mélatonine va nous donner cette envie de dormir et cette fatigue quotidienne entraîne soit une petite déprime soit une dépression plus grave qui entrave le bon déroulement de la vie quotidienne.

La problématique vient du fait que l'hiver nous manquons de synchronisateur jour / nuit forts et marqués.

Notre organisme est rythmé par notre horloge biologique interne qui est elle même rythmé par les cycles circadiens sur une durée d'environ 24 heures.

Le synchronisateur principal de notre organisme est la lumière et c'est l'alternance du jour et de la nuit qui va rythmer nos cycles de veille et de sommeil.

Voilà pourquoi la période hivernale et son manque de lumière peut provoquer une dérégulation de notre horloge biologique et par la suite des troubles dépressifs.

La luminothérapie permet de compenser ce manque de lumière et permet de retrouver la vitalité en bloquant la mélatonine qui est sécréter dans la journée.

## Au sujet de l'auteur

[La luminothérapie](#)

[Lampe de luminothérapie](#) &nbsp;

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>