

## Anti stress : Pourquoi choisir la Luminothérapie

Comme chaque année, à partir de Septembre, les journées sont de plus en plus sombres et certains voient leur moral baisser d'autant alors que le stress augmente. C'est en tout cas mon cas : Moins il y a de lumière, plus je déprime! C'est pourquoi cette année, j'ai décidé que cela devait changer. J'ai donc entamé des recherches sur la solution miracle : La Luminothérapie comme Anti Stress. L'hormone du sommeil Pour comprendre pourquoi la lumière du soleil influe sur notre humeur et notre sommeil, il faut commencer par la mélatonine, l'hormone du sommeil. Fabriquée par notre cerveau, elle est sensible à la lumière transmise au cerveau par la rétine de notre œil. Elle a pour rôle de réguler notre rythme de sommeil : Dès que vous êtes dans l'obscurité, elle entraîne un effet d'endormissement. Premier conseil donc : 1 heure avant d'aller vous coucher, commencez à baisser l'éclairage de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Par opposition, la lumière diminue la sécrétion de la mélatonine. Donc pour se réveiller le matin : Allumez la lumière ou ouvrez les rideaux. Le Blues Hivernal Avec le raccourcissement des journées, la lumière solaire qui se fait de moins en moins présente, certaines personnes ressentent ce qu'on appelle le Blues Hivernal ou, d'une manière plus scientifique, la dépression saisonnière. En chiffre, nous passons d'une luminosité diffusée par le soleil de 50 000 lux en été à 500 lux en hiver. Pour conserver un équilibre interne, il nous faut pourtant au moins 2000 lux! On est donc fatigué plus rapidement, on a envie de rien, plus facilement stressé, bref, on déprime. Cela est directement lié à la mélatonine : Moins de lumière, plus de mélatonine, plus de sensation de fatigue et plus de stress! Tout cela car la lumière joue un rôle très important sur notre moral, à tel point que les pays nordiques connaissent un taux de suicide plus élevé que les pays dans lesquels il y a plus de soleil. Mais pas seulement en hiver! De nos jours, une grande partie de la population active travaille éclairée par de la lumière artificielle. Cette lumière artificielle n'est pas assez intense pour que la mélatonine puisse jouer son rôle régulatrice de notre rythme de veille et de sommeil. Nous sommes donc désynchronisés et ce blues hivernal peut être ressenti toute l'année. C'est pourquoi de nombreuses entreprises commencent à adopter une solution de luminothérapie dans leurs bureaux. La Luminothérapie De nos jours il est possible de reproduire plus ou moins fidèlement la lumière naturelle. L'utilisation qui nous intéresse se retrouve dans la Luminothérapie : 30 minutes d'exposition à une lampe spéciale (80 cm de distance environ) suffisent à nous faire retrouver l'entrain des saisons plus ensoleillées! Sachant que les effets se font ressentir après 1 à 3 semaines de traitement, c'est une méthode très efficace et peu contraignante (il suffit de prendre son petit déjeuner en présence de la lampe et hop, le tour est joué!). Il est aussi possible de l'utiliser d'autres moments de la journée, par exemple le soir pour repousser l'heure du coucher, ou même puissance pendant toute la journée. Les Différentes Lampes Alors comment choisir la puissance en Lux? Il faut vous baser sur l'utilisation que vous en ferez : 30 minutes le matin : Il vous faudra une lampe de 10.000 Lux Au bureau pour toute la journée : En moyenne 4000 Lux, ces lampes permettent d'améliorer la vigilance de votre organisme. Il existe aussi des simulateurs d'aube, qui entre dans un processus d'amélioration du cycle de sommeil : La lampe augmente peu à peu son intensité lumineuse afin de vous réveiller en douceur. Et comme vous le savez certainement, le réveil peut être un moment capital dans votre humeur de la journée. Le prix d'une lampe de luminothérapie de bonne qualité se situe entre 170 et plus de 300 euros pour un modèle haut de gamme. Pour un simulateur d'aube, il faut compter entre 120 et 260 euros. Quelle est la meilleure solution? Faut-il combiner plusieurs catégories pour un meilleur résultat Anti Stress? C'est à chacun de déterminer ce dont il a besoin, en fonction du moment de la journée où il sent qu'il aurait besoin de plus de lumière. Par exemple, les gens qui ne sortent que rarement de chez eux pourraient avoir besoin d'une lampe de bureau qui fonctionnerait toute la journée. Ceux qui voyagent beaucoup auront besoin d'une lampe à 10.000 lux pour démarquer la journée, mais peut-être aussi d'un simulateur d'aube pour bien se réveiller et réguler le problème du décalage horaire. Mais bien souvent, quelqu'un qui utilise un appareil en particulier se rendra compte qu'un appareil de plus améliorerait encore la satisfaction des besoins en lumière de son organisme. Une chose est sûre cependant : Si vous êtes dans un des cas décrits dans cet article, un appareil de luminothérapie, quelque soit sa catégorie, vous fera le plus grand bien!

## About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes [Anti Stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible.