

Pourquoi ?

La lumière du jour déclenche la sécrétion de cortisol, l'hormone de stress positif qui mobilise les énergies utiles à la journée. A cause du manque de soleil et de lumière de septembre à mars, votre organisme sécrète moins de cortisol mais plus de mélatonine, une substance somnifère qui règle les cycles éveil-sommeil. De nombreuses études médicales ont démontré que l'éclairage lumineux augmente la vitalité et diminue la mélancolie.

Exemple : une journée d'Août bien ensoleillée vous donne le moral, la forme et une énergie débordante. Votre rétine capte alors une intensité lumineuse de 100 000 lux.

Il est alors rapide de comprendre ce que notre moral et organisme subissent avec ces chiffres :

la lumière hivernale n'apporte que 1 500 lux et la lumière artificielle (éclairage domestique, écran d'ordinateur) varie entre 300 et 700 lux, soit presque 150 fois moins que la lumière naturelle en été !

Quelle est LA solution ? La Luminothérapie.

Cette méthode, basée sur la lumière, est utilisée dans les pays nordiques depuis des décennies.

La lumière pénètre dans l'oeil par la rétine et est alors transformée en signaux électriques qui, envoyés au cerveau, agissent sur des neurotransmetteurs.

L'un d'eux, la sérotonine, appelée plus communément "hormone du bonheur", régularise l'humeur et gouverne la production de mélatonine (substance somnifère).

Comment se passent les séances et quel est le résultat ?

Installez vous devant la lampe et lisez, travaillez, ou faites ce que bon vous semble. Le principal est de lever les yeux en direction de la lampe, une fois par minute.

La séance dure 30 minutes et à raison de 4-5 séances par semaine, les résultats se font ressentir dès le 5ème jour.

15 à 21 jours sont habituellement nécessaires pour observer une réponse claire et des changements biologiques mesurables et durables.

Contre-indications :

Les personnes souffrant de problèmes oculaires

Les personnes souffrant de certaines maladies affectant la rétine (diabète par exemple)