

# La luminothérapie approfondie

17 août  
ou  
5 octobre

## JOURNÉE DE FORMATION

### OBJECTIFS

- Connaître les principes de base en chronobiologie.
- Comprendre l'action de la lumière sur l'horloge interne et le rôle du chronotype.
- Connaître les outils diagnostiques des troubles circadiens du sommeil et de la dépression saisonnière.
- Connaître le dosage et les protocoles de suivi de la luminothérapie pour les troubles circadiens du sommeil et de l'humeur.
- Atelier « séance de luminothérapie » : reconnaître les propriétés des lampes du commerce et savoir faire passer une séance de luminothérapie.

### PUBLIC

Médecins, psychologues, personnel de soin, thérapeutes, ou profession équivalente.

### INTERVENANTS

- Bénédicte Wildhaber, psychologue du travail FSP, spécialiste des rythmes biologiques, directrice Medi-Lum Sàrl (Neuchâtel, Suisse). [LinkedIn](#)
- Dr Virginie Gabel, experte en chronobiologie et sommeil, directrice Clock&me (Strasbourg, France). [LinkedIn](#)

Participer

**Participation** : limitée à 12 places par session

**Frais de participation** : 250.00, avec support de cours, collations et repas de midi inclus. Les frais se règlent au plus tard 7 jours avant la session, sur facture.

**Dates** : 2 sessions à choix :

- jeudi 17 août 2023 (délai d'inscription : 9 août 2023)
- jeudi 5 octobre 2023 (délai d'inscription : 27 septembre 2023)

**Lieu** : OPF (rez-de-chaussée), Faubourg de l'Hôpital 24, 2000 Neuchâtel.

**Durée** : 1 jour - 9h à 17h

**Inscription** : via le [formulaire en ligne](#) ou [info@medi-lum.ch](mailto:info@medi-lum.ch) / +41 ( 0) 32 710 18 48.

# La lumineothérapie approfondie

17 août  
ou  
5 octobre

## **Matin**

### **Principes théoriques**

- 08h45 – 09h00 Accueil des participants
- 09h00 – 10h00 Atelier « séance de lumineothérapie » : aperçu des enjeux et critères du traitement – *B. Wildhaber*
- 10h00 – 10h20 *Pause café*
- 10h20 – 11h15 Chronobiologie et rythmes circadiens : se familiariser avec les mécanismes et distinguer les problèmes liés aux décalages de rythmes – *V. Gabel*
- 11h15 – 12h15 Chronobiologie et rythmes circadiens : assimiler l'importance de l'exposition à la lumière et son impact sur nos rythmes – *V. Gabel*
- 12h15 – 13h30 *Pause de midi avec repas*

## **Après-midi**

### **Thématiques approfondies : Sommeil et humeur**

- 13h30 – 14h30 Les troubles circadiens du sommeil et de l'humeur : apprendre à reconnaître un trouble circadien au moyen d'outils diagnostiques – *B. Wildhaber*
- 14h30 – 15h00 Tour d'horizon sur les bénéfices du traitement de lumineothérapie dans les principales indications – *B. Wildhaber*
- 15h00 – 15h20 *Pause café*
- 15h20 – 16h15 Se familiariser avec 4 protocoles de traitements de lumineothérapie pour suivre son patient – *B. Wildhaber*
- 16h15 – 16h45 Discussion, évaluation des connaissances et du cours

*L'horaire et l'ordre des points peuvent être soumis à modification.*