

La luminothérapie : une alliée précieuse de nos nuits

La luminothérapie peut activement renforcer les traitements existants contre la somnolence favorisée par les apnées du sommeil. Explications avec le Docteur Véronique Negrel, pneumologue, experte dans la prise en charge des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Providence de Neuchâtel. | *Thierry Amann*



Docteur Véronique Negrel
Pneumologue à l'hôpital
de la Providence de Neuchâtel

En quoi la luminothérapie peut-elle participer à améliorer nos troubles du sommeil, notamment les apnées du sommeil (SAOS) ?

La luminothérapie n'est pas un traitement pour lutter contre les pathologies respiratoires. Elle va accompagner et renforcer les traitements déjà existants que sont les appareils à pression d'air continue (CPAP) ou les orthèses d'avancé mandibulaire dans le cas d'apnées du sommeil. Les apnées du sommeil perturbent la respiration pendant la nuit et donc la qualité du sommeil. Elles sont responsables de somnolence. Malgré les traitements que nous venons

d'évoquer certains patients ressentent toujours cette somnolence car ils présentent également un trouble du rythme veille-sommeil, autrement dit leur rythme est perturbé. C'est là que la luminothérapie intervient car elle est efficace contre cette désynchronisation des rythmes.

Comment fonctionne la luminothérapie ?

C'est le réajustement du cycle du sommeil par la lumière. La lumière joue un rôle essentiel sur notre repos car elle stoppe la sécrétion de mélatonine qui est une des hormones du sommeil. La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche imitant celle du soleil ce qui permet de traiter les dérèglements de l'horloge biologique interne. Ce cycle est souvent perturbé par la lumière bleue notamment des écrans qui bloque les hormones de sommeil le soir. Au contraire une exposition à la lumière le matin permet d'éviter de sécréter ces hormones en début de journée.

Concrètement, comment se déroule le traitement ?

On va commencer par évaluer l'ampleur du trouble du sommeil. Le patient a-t-il tendance à se coucher trop tard ? A se réveiller trop tôt ? Est-il décalé dans ses heures de sommeil ? A-t-il une dette de sommeil ? Le patient va pendant 3 semaines/1 mois remplir un agenda tous les soirs en écrivant l'heure de son coucher, l'heure approximative de son endormissement, ses réveils nocturnes et l'heure de son éveil et de son lever. L'idée est de savoir comment dort le patient, son nombre d'heures de sommeil idéal. Ensuite, on va pouvoir lui prescrire un traitement adapté. D'une manière générale, le traitement consiste à s'exposer à des lampes de 10 000 lux pendant 30 min chaque jour au lever, au petit déjeuner par exemple ce qui va diminuer la sécrétion de mélatonine le matin et permettre à terme de lutter contre la somnolence et aider dans le traitement du syndrome d'apnée du sommeil. ●

Un sommeil de qualité.
Une énergie retrouvée.



La luminothérapie, 100% naturelle.

Disponible en
pharmacie ou sur
www.medi-lum.ch

