

# Lumière blanche contre

**Au cours de l'hiver, l'ensoleillement se raréfie et les jours raccourcissent. Ces phénomènes influent sur notre humeur, au point que certaines personnes en ressentent un trouble dépressif. Une technique naturelle aide à combattre cette dépression saisonnière : la photothérapie.**

**T**out commence avec les premières chutes de feuilles. Stéphanie, une Lilloise de nature dynamique, sent alors qu'elle perd sa vitalité. Jour après jour, elle devient fatiguée, voire même déprimée. À 35 ans, voilà déjà plus de 10 ans que ce trouble récurrent handicape son quotidien dès l'automne. « *Dès que les jours raccourcissent, j'ai le blues et ça dure tout l'hiver, jusqu'au printemps où je me sens enfin revivre. Et c'est chaque année la même chose. J'ai besoin de dormir beaucoup plus longtemps qu'aux beaux jours et, malgré cela, je me réveille très fatiguée. Je suis triste aussi, sans envie, avec un besoin de manger fréquent...* »



## À SAVOIR

Légère déprime hivernale ? Le simple fait de s'exposer à la lumière du jour donne de bons résultats, à condition de s'exposer au moins une heure par jour. Aussi, multipliez les occasions : lisez sur votre balcon ou dans votre jardin (s'il ne fait pas froid !), travaillez près d'une fenêtre ou laissez pénétrer la lumière chez vous en plaçant quelques miroirs réfléchissant aux endroits stratégiques.

Comme Stéphanie, trois fois plus de femmes que d'hommes souffrent de dépression saisonnière, dite aussi "trouble de l'humeur saisonnier". Près de 3 % de la population en seraient atteints chaque hiver, et 15 % subissent sa forme atténuée, appelée "difficultés hivernales". Mais comment distinguer ce trouble d'une dépression classique ? « *On retrouve dans la dépression saisonnière les symptômes de tristesse et de fatigue d'une dépression classique, mais de manière moins intense*, précise le docteur Even, psychiatre et responsable du service des troubles de l'humeur à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. *Mais surtout, deux symptômes sont tout à fait spécifiques : d'une part, des longues phases de sommeil non réparateur, et, d'autre part, une hyperphagie, c'est-à-dire un besoin compulsif de manger.* »

## TEST DE 15 JOURS

Pour soigner cette pathologie hivernale, l'Association américaine de psychiatrie préconise depuis 2005 l'utilisation thérapeutique de la lumière artifi-

cielle, appelée photothérapie. Des recherches récentes tendent en effet à prouver que cette approche est efficace contre la dépression saisonnière mais aussi dans la régulation du sommeil, la fatigue chronique, les troubles de l'appétit, les effets du décalage horaire, la baisse de la libido en hiver et la convalescence. Le traitement consiste à s'exposer pendant 30 minutes tous les matins, au réveil, à une lumière blanche qui ne contient ni UVA ni UVB, d'une intensité de 10 000 lux, soit 800 watts. Ce traitement nécessite donc une implication quotidienne, et cela pendant environ cinq mois, mais dans 65 % des cas, il améliore l'état des patient(e)s dès les premiers jours. « *La raison en est assez simple*, explique le docteur Even. *Nous sommes tous sensibles au raccourcissement de la durée du jour, cette photopériode qui marque la différence entre les saisons. La réduction de la durée du jour influe sur nos rythmes biologiques. La mélatonine par exemple, une des hormones qui régule le sommeil, commence à être sécrétée en fin de journée, pour augmenter dans la nuit et diminuer avec la lumière du jour. Et cela toutes les 24 heures. Chez les personnes atteintes de trouble saisonnier, certains rythmes biologiques se désynchronisent ou prennent du retard. Afin de les harmoniser, et de remonter ceux qui sont "en retard", on*

# idées noires



Une séance quotidienne de photothérapie de 30 minutes suffit

*donne un "top" au cerveau par le biais de séances de photothérapie quotidiennes. »*

Si ce traitement est naturel, il est aussi simple d'utilisation, en particulier pour une personne qui a des difficultés motrices. Après une consultation à l'hôpital qui diagnostique, ou non, une dépression saisonnière, un test d'une durée de 15 jours est préconisé. Selon le protocole des services hospitaliers, cette période d'essai se déroule soit dans leurs murs, ce qui est moins pratique puisqu'il faut s'y rendre tous les matins, soit à domicile, quand le banc lumineux est prêté. Une fois installé chez soi, l'appareil, léger et portable, ne nécessite pas de manipulation particulière ni d'aide d'une tierce personne, si ce n'est le fait de l'allumer tous les matins : la personne en traitement doit le regarder au moins quelques secondes toutes

## Les services hospitaliers en photothérapie

Une fois posé le diagnostic de "trouble de l'humeur saisonnier", la photothérapie peut être tentée dans les hôpitaux suivants entre autres : Hôtel-Dieu et Tarnier, à Paris ; Louis Mourier, à Colombes (Hauts-de-Seine) ; Pasteur, à Nice (Alpes-Maritimes) ; Charles Perrens à Bordeaux (Gironde), Purpan à Toulouse (Haute-Garonne) ; Brabois à Nancy (Meurthe-et-Moselle) ; Claude Hurriez à Lille (Nord) et à l'hôpital universitaire de Strasbourg (Bas-Rhin). Si la période test est concluante, l'appareil s'achète dans les magasins d'électroménager, au prix de 200 € en moyenne.

les minutes, tout en lisant ou en prenant son petit déjeuner. Une séance quotidienne de 30 minutes suffit. À noter que cette thérapie est sans danger pour la vue, en dehors de toute pathologie des yeux (cataracte, glaucome), de syndrome maniaco-dépressif ou de prises de médicaments augmentant la sensibilité des yeux à la lumière. « Les patients qui reviennent me voir après 15 jours de test ont retrouvé, pour la plupart d'entre eux, leur entraînement, leurs envies et leur plaisir de vivre... », souligne le docteur Even. *Mais attention,*

*les séances doivent être quotidiennes jusqu'au mois de mars, en moyenne. Pour ceux qui ne ressentent aucun bienfait lors de la période test, inutile d'insister : le traitement ne marchera pas mieux par la suite. »* Reste alors à tenter d'autres méthodes (psychothérapie, phytothérapie, compléments alimentaires), jusqu'aux beaux jours... ●

**Texte Carole Bourgeois  
Photo BSIP**