LUMINOTHÉRAPIE

Publié le 27 avril 2025 par Dr Martin Lanoue

Plusieurs lampes de luminothérapie existent sur le marché et faire un choix peut être difficile. Il faut savoir que Santé Canada n'homologue pas ces appareils, mais ces appareils doivent tout de même répondre aux normes associées aux instruments médicaux. Avant d'utiliser une lampe de luminothérapie, il est important d'en discuter avec son médecin.

Catégorie: Stress et santé mentale

Étiquette: À la une

Plusieurs lampes de luminothérapie existent sur le marché et faire un choix peut être difficile.

Il faut savoir que Santé Canada n'homologue pas ces appareils, mais ces appareils doivent tout de même répondre aux normes associées aux instruments médicaux. Bien que ce ne soit habituellement pas le cas, il faut s'assurer que la lampe choisie n'émette pas de rayons UV qui peuvent être dommageables.

Avant d'utiliser une lampe de luminothérapie, il est important d'en discuter avec son médecin. Si vous avez été diagnostiqué avec une dépression saisonnière (ou de trouble affectif saisonnier), il peut être souhaitable de débuter l'exposition à la lampe avant l'apparition des symptômes, soit vers la fin août par exemple. On suggère habituellement une exposition à 10 000 LUX de lumière blanche large spectre pendant 30 minutes (15min ou moins pour les adolescents) par jour, le matin, peu de temps après le réveil, tel que recommandé par le CANMAT (Canadian Network for mood and anxiety treatments). Bien que rares, certains effets secondaires peuvent survenir, comme des maux de tête, de la fatigue des yeux, des nausées, de l'agitation, ou même de l'anxiété ou de l'insomnie (si utilisé à un mauvais moment par exemple). Trente minutes est la durée optimale, mais la dose de luminothérapie doit être ajustée selon chaque patient puisque pour certains, ce sera trop. Si cela cause de l'anxiété ou de l'agitation, il faudra diminuer la durée d'exposition. Certains suggèrent même de débuter par 1 minute d'exposition et augmenter graduellement. À noter que la luminothérapie ne remplace aucunement l'activité physique, l'exposition à la lumière naturelle en nature ou la bonne gestion des habitudes de vie !

Par ailleurs, il y a certaines personnes pour qui la luminothérapie **serait déconseillée** :

- Maladie oculaire ou affectant la rétine (décollement de la rétine, glaucome, cataractes, dégénérescence maculaire, rétinopathie, herpès, etc.)
- Diabète (en raison des troubles oculaires parfois associés. A discuter avec un spécialiste comme un optométriste ou ophtalmologue au besoin)
- Maladie affective bipolaire (MAB)
- Personnes prenant des médicaments photosensibilisants comme le lithium, certains antibiotiques,

traitements pour l'acné ou de chimiothérapie par exemple (à discuter avec le pharmacien)

Pour plus d'information, voici quelques ressources à lire avant de débuter :

- Article de protégez-vous : Un bon résumé pour choisir la lampe.
- Du soleil plein la tête : site web créé par la psychologue Marie-Pier Lavoie qui vous permet d'en apprendre davantage sur le sujet.
- Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR) : Organisation scientifique internationale à but non lucratif dédiée à la promotion de la recherche et des connaissances sur les effets de la lumière sur l'organisme, ainsi que sur la chronobiologie des troubles psychiatriques et d'autres troubles médicaux.

Feuillet explicatif sur la dépression saisonnière et sur la luminothérapie.