



# La Luminothérapie Médicale

Le traitement consiste en une exposition quotidienne face à une lampe de luminothérapie médicale afin de combler le manque de lumière due à la baisse d'ensoleillement hivernal pour retrouver l'énergie et la vitalité.

**C'est le célèbre Professeur Norman Ronsenthal qui fut le premier à découvrir la corrélation entre la dépression hivernale appelée aussi dépression saisonnière et le manque de lumière.**

Cette dépression saisonnière intervient pendant la période sombre de l'année, de septembre à avril et dans les régions où le manque de soleil se fait ressentir ou raréfié.

**Exemple:** Chiffres officiels d'ensoleillement

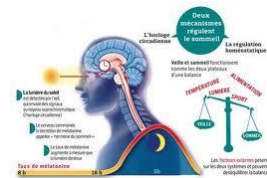
**Bordeaux en Aquitaine= 1992 heures d'ensoleillement**

**Toulon dans le Var =2793 heures d'ensoleillement.**

**En 2012, la chute de l'ensoleillement a été importante dans la région Aquitaine et en France.**

LUMINOTHERAPIE MEDICALE : LA LUMIERE RESYNCHRONISE L' HORLOGE BIOLOGIQUE ET REGULE LA MELATONINE.

Le manque de lumière naturelle cause de nombreux troubles, mais le principal **est la sécrétion de mélatonine**. La mélatonine va nous donner cette envie de dormir et cette fatigue quotidienne entraîne soit une petite déprime soit une dépression plus grave qui entrave le bon déroulement de la vie quotidienne.



***En automne et en hiver, un grand nombre de gens se sentent fatigués, sans énergie avec une baisse de morale, l'humeur maussade et mangent plus que d'habitude. Pour certaines personnes, cet état peut aller jusqu'à la dépression.***

***Pertes de productivité, d'intérêt, de motivation, un besoin excessif de sommeil et une augmentation significative de l'appétit (avec un penchant pour les aliments sucrés), les symptômes du TAS se manifestent habituellement à partir du mois d'octobre, et disparaissent avec l'arrivée des beaux jours. Ce cycle se répétant d'une année à l'autre. La luminothérapie permet de compenser ce manque de lumière et permet de retrouver la vitalité en bloquant la mélatonine (hormone somnifère nocturne) qui est sécrétée. La luminothérapie est aussi très utilisée pour les personnes qui travaillent à l'abri de la lumière du jour et notamment les travailleurs sous éclairage artificiel ainsi que les travailleurs de nuit.***

Pour tous renseignements au cabinet médical paramédical - tarifs & séances, nous consulter:

**Tarifs séance d'essai 15 euros**

**Séances de 20 minutes : 10 €**

**90 € les 10 séances**

**160 € les 20 séances**

**Résultats au bout du 5e jour, 15 à 21 jours pour observer le changement biologique**