



## LUMINOTHÉRAPIE

La luminothérapie est un traitement psychiatrique proposé pour la dépression, les troubles du rythme circadien et l'insomnie. Elle consiste à exposer les yeux à une lumière d'intensité et de spectre lumineux spécifique proche de la lumière solaire.

### Origine

L'usage thérapeutique de la lumière naturelle en médecine remonte à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Son effet remarquable sur la stimulation du système immunitaire et la lutte aux infections provoqua le développement des premières techniques de luminothérapie, récompensées, en 1903, par le prix Nobel de physiologie ou médecine remis au médecin danois Niels Ryberg Finsen. En France, la technique est popularisée dans les années 1920, entre autres par Jean Saidman, créateur de fameux solariums tournants à Aix-les-Bains, Vallauris et Jamnagar (Inde)<sup>1</sup>, et par les frères Biancani.

La découverte de la pénicilline et les campagnes de vaccination massive rendirent cette approche moins prometteuse et elle finit presque par tomber dans l'oubli.

Ce n'est qu'en 1984 que l'utilisation de la luminothérapie en psychiatrie clinique fit sa première apparition pour soigner la dépression saisonnière. Cette découverte est faite par Norman E. Rosenthal et ses collègues du National Institute of Mental Health aux États-Unis.

Pendant plus de vingt ans, plusieurs chercheurs de par le monde, explorèrent cette voie pour le traitement de la dépression saisonnière, les troubles du sommeil et même la dépression non-saisonnière<sup>3</sup>. Mais malgré des résultats spectaculaires, la reconnaissance de cette technique fut extrêmement longue, au point de décourager certains chercheurs. Le docteur Lam, auteur d'une vaste étude canadienne sur le sujet, déclara : « C'est une honte qu'un si grand nombre de personnes ne puissent avoir accès à la luminothérapie, cela, uniquement parce que les médecins ne connaissent pas ce traitement ».

Ce n'est qu'en 2005, après 20 ans d'indifférence mais confrontés à l'évidence de l'efficacité du traitement, que les collèges et associations professionnelles de psychiatres américains reconnaissaient enfin officiellement la luminothérapie comme un traitement efficace, de première ligne, contre la dépression, certains troubles du sommeil, la fatigue dans la sclérose en plaques et dans la maladie de Parkinson, personnes âgées et démence sénile, la maladie d'Alzheimer.