

## Luminothérapie ou photothérapie

PPA C ENR 12

Version : 2

Date d'application : 12/2025

Page : 1/2



La lumière est le PRINCIPAL SYNCHRONISEUR du sommeil.

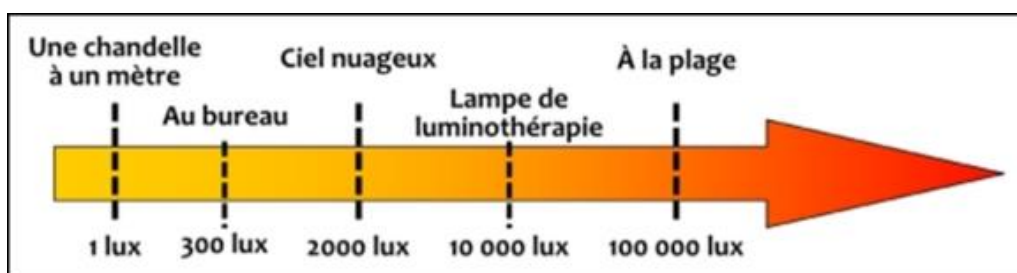
La lumière est le facteur principal qui permet de synchroniser le temps de sommeil sur l'alternance cyclique du jour et de la nuit.

### LA LUMINOSITE OUI ... MAIS AU BON MOMENT !!

Les fortes expositions aux écrans en soirée sont toxiques pour votre sommeil, la luminosité des écrans (TV, ordinateurs, tablettes numériques, téléphones portables, objets connectés...) peut gêner votre endormissement, générer de l'insomnie, des retards sérieux à l'endormissement.

Un « **couvre-feu digital** » d'au moins 1h est ainsi conseillé le soir, surtout si vous dormez mal et... chez les plus jeunes !

A l'inverse la lumière, la luminosité naturelle voire artificielle, **la luminothérapie en général peut ainsi être un allié de votre sommeil ... mais le matin** ou en fin de nuit selon votre tendance naturelle à être « du matin » (couche tôt, lève tôt) ou « du soir » (couche-tard, lève tard).



La lumière artificielle ne développe habituellement que 300 à 700 lux alors que la lumière extérieure varie, selon le temps, entre 1500 lux l'hiver et 100 000 lux l'été.

La photothérapie ou luminothérapie est utilisée dans le traitement de certains troubles du sommeil (certaines formes d'insomnies, les décalages de phase...). **L'effet de la lumière est validé** pour une intensité suffisante (exprimée en "Lumens"). On considère qu'il faut apporter **2000 lux à 3000 lux** (ou lumens) au niveau des yeux.

## Luminothérapie ou photothérapie

PPA C ENR 12

Version : 2

Date d'application : 12/2025

Page : 2/2

En pratique, cela nécessite l'emploi de sources de **lumière blanche** d'au moins 10 000 lux à 30 cm du visage pendant 30 minutes (un peu plus parfois).

On peut éventuellement utiliser des visières de luminothérapie pour rapprocher la source des yeux (luminettes).

Une exposition de trente minutes à deux heures permet d'agir sur la période de votre horloge interne circadienne avec une "réponse en phase".

L'effet d'avance ou de retard est maximal si l'on s'approche du point de minimum thermique (**4h du matin**).

Ainsi, le sujet peut raccourcir son cycle en s'exposant à des "bains de lumière" très tôt le matin. Cela lui permet ainsi de programmer son sommeil plus tôt les soirs suivants.

De la même manière, il peut allonger la période du cycle en s'exposant à de la lumière intense pendant la soirée et un filtrant la lumière le matin.

2 cycles essentiels pour votre sommeil sous contrôle de l'horloge (**bleu température** **marron mélatonine**, ces courbes peuvent se décaler dans un sens ou dans l'autre sous l'effet de la lumière (avance ou retard de phase) influençant ainsi les heures de sommeil, de lever, d'endormissement et la qualité de votre nuit.

