

D^{re} Suzanne Fillion, psychologue

Préfaces de Raymond W. Lam et d'Anna Wirz-Justice

*Les secrets
de la*
**LUMINO-
THÉRAPIE**

Vaincre la dépression et améliorer son **ÉNERGIE**,
son **HUMEUR** et son **SOMMEIL**

PRÉFACES

Raymond W. Lam

La lumière est essentielle au maintien de la santé. La science a mis en évidence ce fait incontestable en montrant que l'horloge biologique dans notre cerveau, qui contrôle nos rythmes circadiens journaliers, est synchronisée par la lumière du jour. Ainsi, il n'est pas surprenant que certains problèmes médicaux puissent découler d'une exposition insuffisante à la lumière. C'est l'idée qui sous-tend la première description (en 1984 !) du trouble affectif saisonnier, ou dépression hivernale – les personnes qui ne pouvaient pas s'adapter à la réduction de la lumière du jour en hiver devenaient déprimées et léthargiques, en plus de présenter des symptômes de sommeil excessif et de suralimentation. Cependant, elles se sentaient bien en été et ne ressentaient aucun de leurs symptômes de dépression hivernale. Or, voilà qu'une exposition à une lumière artificielle intense chaque jour en hiver a rapidement atténué leurs symptômes, de sorte qu'elles se sentaient et fonctionnaient bien à nouveau.

La luminothérapie semblait être un traitement médical idéal pour vaincre la dépression saisonnière – elle était scientifiquement fondée, entraînait peu d'effets secondaires, ne coûtait pas cher, et pouvait se pratiquer à la maison. Pourtant, des décennies après la première application clinique, la luminothérapie demeure sous-utilisée par les médecins et les autres cliniciens ; par conséquent, bon nombre de gens ne peuvent pas profiter de

ce traitement simple et efficace. Ce livre comble l'écart entre la recherche et les soins cliniques en distillant la science et les études cliniques complexes dans un format qui en facilite la compréhension afin que les gens (et les cliniciens !) puissent l'utiliser et en récolter les bienfaits.

L'utilisation de la luminothérapie cache-t-elle des secrets ? Eh oui ! Pour chaque personne qui a entendu parler de la luminothérapie afin de traiter la dépression hivernale, il y en a probablement dix qui n'en ont pas entendu parler. De plus, nous sommes généralement encore moins bien informés sur les autres problèmes que peut atténuer la luminothérapie, par exemple la dépression non saisonnière, l'insomnie, les troubles alimentaires, la dépression prémenstruelle, la dépression périnatale, et j'en passe. Pour bien des personnes, la luminothérapie demeure mystérieuse et difficile à utiliser – Comment obtenir un appareil de luminothérapie ? Quel genre d'appareil est le meilleur ? Comment utiliser cette thérapie ? Y a-t-il des personnes qui ne devraient pas y recourir ? La D^{re} Filion s'appuie sur ses années d'expérience clinique ainsi que sur les recherches et les connaissances d'experts dans le domaine pour fournir des réponses claires et simples à ces questions communes qui permettront aux gens d'amorcer efficacement et d'optimiser leur utilisation de la luminothérapie.

Comme psychiatre, chercheur et éducateur, j'ai consacré des années à enrichir les connaissances scientifiques et cliniques sur la luminothérapie. Je suis très heureux que la D^{re} Filion ait pris le relais et rédigé un livre aussi facile à lire qui aidera à rendre ce traitement efficace et non médicamenteux accessible au public et aux cliniciens.

Raymond W. Lam, M.D.

Professeur et titulaire de la chaire de leadership de la Colombie-Britannique en recherche sur la dépression

Département de psychiatrie

Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, Canada

Anna Wirz-Justice

On pourrait se demander : a-t-on besoin d'un autre livre sur la luminothérapie ? Oh que oui ! Et surtout si cet ouvrage a été rédigé par une praticienne ayant à son actif plus de 20 ans d'expérience en utilisation de la lumière pour l'amélioration du bien-être et de l'humeur, du sommeil, de la concentration et de la performance.

Aretaeus (Arétée) de Cappadoce, un médecin de l'Antiquité romaine (1^{er} ou 11^e siècle apr. J.-C.), avait constaté que « les léthargiques doivent rester couchés à la lumière et exposés aux rayons du soleil, car leur maladie naît de l'ombre^a ». Il a, du coup, diagnostiqué la mélancolie et prescrit le traitement simple, mais efficace qu'est la lumière du jour. L'ère moderne de la luminothérapie puise sa source dans la science de la chronobiologie qui, au cours des dernières décennies, a élucidé l'influence de la lumière sur les rythmes quotidiens (circadiens) et saisonniers. L'application de ces connaissances a mené à la redécouverte de la dépression hivernale, le trouble affectif saisonnier (TAS), en tant que trouble répandu (particulièrement à des latitudes élevées), puis au traitement de ce trouble à l'aide d'une lampe ayant l'intensité lumineuse du ciel quelque temps après l'aube. Il s'agit, dans les faits, du premier traitement psychiatrique découlant directement de la recherche en neurosciences.

Au tout début, ce traitement incroyablement simple était étiqueté comme « alternatif » et était considéré avec scepticisme par la communauté médicale, axée sur la pharmacologie. Puis, des décennies d'essais cliniques ont abouti à l'inclusion de la luminothérapie comme traitement de choix du TAS selon les lignes directrices de la pratique clinique. On a aussi élargi les indications de traitement de manière à y inclure toutes sortes de troubles

a. Notre traduction de : « Lethargics are to be laid in the light and exposed to the rays of the sun, for the disease is gloom. »

dépressifs ; et on a compris que la lumière influence non seulement l'humeur, mais également le sommeil, la fonction cognitive et la performance tout au long de l'année. Un large éventail d'applications ! Plus encore, on sait jusqu'à quel point la lumière du jour est importante pour le bien-être et la santé de tout le monde. C'est aussi simple que ça. Même des chronobiologistes collaborent maintenant avec des architectes afin de prévoir une lumière du jour suffisante et un éclairage artificiel adéquat dans les édifices, depuis les maisons de repos et les hôpitaux jusqu'aux écoles et aux bureaux. N'oublions pas toutefois qu'on a également besoin de la noirceur pour assurer la stabilité de nos rythmes et fournir les conditions optimales à une bonne nuit de sommeil.

De nos jours, la luminothérapie semble tellement évidente, tellement naturelle que chacun pense qu'il peut se traiter lui-même. Cependant, on doit voir la lumière comme un « médicament » qui requiert un dosage précis et une administration au bon moment, ainsi qu'un suivi étroit afin de garantir l'amélioration voulue, sans oublier la surveillance d'effets secondaires possibles. Ce livre est le *vade-mecum* de toutes les personnes curieuses de savoir comment accroître leur bien-être grâce à de simples modifications de leur comportement quotidien. Il servira également de guide pour les personnes qui éprouvent des problèmes d'humeur ou de sommeil, quelle qu'en soit la gravité. La lumière n'est peut-être pas la panacée à tous les maux, mais elle est certainement sous-évaluée et sous-estimée en tant que puissant stimulant du bien-être, de la concentration, de la performance et du sommeil nocturne.

Bonne lecture !

Anna Wirz-Justice, Ph. D.

Professeure émérite en neurobiologie psychiatrique

Centre de chronobiologie

Clinique psychiatrique de l'Université de Bâle, Suisse

OSER Y CROIRE

« NON ! Oser croire que la luminothérapie puisse stabiliser l'humeur et le sommeil, diminuer l'appétit, augmenter la vitalité et la libido, ou encore jouer un rôle dans le traitement des blues de l'hiver, de la dépression, du TDAH^a, des problèmes liés à la ménopause et même des troubles de l'alimentation ? Non, ça n'est pas possible ! Je reconnais que la lumière peut influencer l'humeur en général (qui n'aime pas une belle journée d'été ensoleillée ?), mais de là à régler des problèmes de vie, de couple, des traumatismes, pas question ! Ça m'apparaît plutôt une forme de médecine douce sans fondement scientifique. »

Signé : Suzanne, il y a 20 ans

Depuis le début de ma carrière comme psychologue, j'utilise des approches validées, telles la TCC^b, l'EMDR^c et la pleine conscience^d. Cependant, pendant plusieurs années, j'ai eu la ferme conviction que la luminothérapie n'avait pas sa place dans mon répertoire de traitements auprès de ma clientèle et qu'elle

a. TDAH : Trouble déficit de l'attention/hyperactivité.

b. TCC : Thérapie cognitivo-comportementale.

c. EMDR : Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

d. Autres approches utilisées selon les besoins de la clientèle : thérapie des schémas, psychologie positive, thérapie interpersonnelle.

était encore moins une option pour améliorer mon propre bien-être. Je la percevais comme commerciale plutôt que médicale. Ma rigidité m'empêchait de constater l'efficacité d'une approche qui allait pourtant changer ma vie.

Certaines de mes collègues avant-gardistes proposaient déjà la luminothérapie à leurs patients avant mon arrivée à l'Hôpital général de Hawkesbury et District (HGH). D'ailleurs, la liste de prêts de lampes de luminothérapie que le Centre régional de santé mentale et toxicomanie de l'HGH mettait à la disposition des patients était longue, trop longue selon l'avis des professionnels de l'établissement. Plus tard, alors que j'étais devenue directrice du centre, j'étais celle qui recevait les demandes d'achat de lampes additionnelles de la part de ces professionnels de la santé. Et, moi qui n'y croyais pas, je devais dès lors envisager de dépenser des sous précieux du budget de notre service déjà sous-financé. Bon... quoi faire ?

Solution : « Suzanne, me suis-je dit, commence à lire sur le sujet, essaie de comprendre, tu verras bien si tu as raison d'être aussi hésitante. Si la recherche soutient que la luminothérapie est utile, va de l'avant ; sinon, tu devras réévaluer cette pratique avec ton équipe. »

Quelle découverte ! Très vite, j'ai compris que la recherche était aussi active que mon ignorance. Je ne pouvais arrêter de lire tout ce qui me tombait sous les yeux : articles scientifiques, livres, blogs et sites Web. Je participais aussi à maintes conférences. De plus, une surprise de taille m'attendait.

On me connaît comme une femme énergique et motivée. Quand j'étais jeune, ma mère me disait que je ne *sortais* pas du lit le matin, mais plutôt que je *bondissais* hors du lit. Au bureau, on me taquine en me disant que ma journée s'étend sur trois quarts de travail : le jour, la soirée et la nuit. En effet, je me réveille la nuit pour noter des idées et, souvent, le problème de la veille est résolu au lever du soleil.

L'été, je souffre du syndrome de la bougeotte perpétuelle. L'hiver, j'aime les activités, mais je déteste... non, je DÉTESTE le froid. Mon niveau d'énergie baisse de plusieurs crans. Pendant des années, je me disais que c'était normal et que je n'étais pas la seule à manquer d'énergie en hiver. J'admets aujourd'hui que je souffrais carrément des blues de l'hiver. Eh bien, à force de conférences et de lectures, j'ai réalisé que j'étais bel et bien en manque de lumière : « Tant qu'à me sentir aussi maussade pendant des mois, pourquoi ne pas essayer la luminothérapie ? Qu'ai-je à perdre ? »

Je me suis alors empressée d'acheter une lampe de luminothérapie. Je l'ai installée sur mon pupitre et je m'y suis exposée environ 30 minutes par jour pendant quelques jours d'affilée. Résultat : en trois jours, mon niveau d'énergie a considérablement augmenté. Sincèrement, j'étais émerveillée de l'effet positif de la lumière sur mon bien-être.

D'ailleurs, un jour que je travaillais à la maison, j'ai oublié d'éteindre ma lampe. Elle est restée allumée pendant des heures. Et lorsqu'en fin de journée mon conjoint est arrivé, je sautillais, je ne cessais de parler, mes mains tremblaient et j'avais la nausée... Je faisais un surdosage de lumière ! Quelques petits ajustements au mode d'emploi au cours des jours suivants (éloignement de la lampe de quelques centimètres et réduction de la durée d'exposition), et le tour était joué ! Pendant les semaines suivantes, j'ai fait plusieurs essais et erreurs avec ma lampe de luminothérapie, la luminosité à l'intérieur de la maison et la luminosité naturelle du soleil à l'extérieur. Dans les faits, j'apprenais à adapter les consignes d'utilisation à ma réalité ; professionnellement, je venais de plonger dans la complexité de cette approche pour traiter divers troubles de la santé.

Pendant ces mois de découverte, mes émotions oscillaient entre la joie de l'apprentissage et la culpabilité concernant mon ignorance antérieure. J'étais frustrée d'avoir négligé d'offrir cette méthode à ma clientèle, et déçue de constater que cette thérapie

est insuffisamment connue des professionnels^e de la santé et de la population en général. En effet, malgré des décennies de recherches empiriques et les sceaux d'approbation d'organismes internationaux réputés, la luminothérapie était méconnue, et elle l'est encore à ce jour. C'est un secret bien gardé, mais à quel prix pour la population en général ? Il est temps de sortir de l'ombre cette méthode exceptionnelle !

Oui, après ces essais, je suis devenue plus confiante et assurée que la lumière accroît la résilience et le bien-être. Je n'ai pas tardé à acheter des lampes additionnelles à l'HGH et à inclure la luminothérapie à mon répertoire d'interventions auprès de ma clientèle. Depuis ce temps, j'invite la plupart des clients aux prises avec des niveaux fluctuants de motivation, d'énergie, de concentration, de libido, ou avec des problèmes du sommeil à remplir des questionnaires qui les aident à découvrir la saisonnalité et l'historique de ces fluctuations. Même si je continue de proposer d'autres approches, tous m'entendent vanter les avantages de la lumière pour leur santé en général. Soit je leur donne des consignes relativement à la lumière afin d'améliorer leur manque de vitalité dans les cas de blues, soit j'élabore un mode d'emploi de luminothérapie validé empiriquement pour traiter de front un problème plus sérieux comme la dépression, saisonnière ou non. Avec un taux de réussite égal ou supérieur à celui des médicaments^{1,2}, il vaut la peine d'en parler !

Aujourd'hui, après deux décennies d'études sur le sujet, d'expériences en clinique, de rencontres avec des spécialistes du domaine et d'utilisation personnelle, je suis persuadée plus que jamais de la richesse de la lumière pour notre bien-être. Il est certain que la luminothérapie ne règle pas les problèmes de couple, ne désensibilise pas une personne à un traumatisme et n'assainit

e. Ce texte contient des citations et des appellations au masculin générique. Celles-ci doivent être interprétées comme incluant toute personne, indépendamment de son genre.

pas un milieu de travail toxique ; cependant, elle joue un rôle de première importance dans notre biologie. En effet, la luminothérapie a acquis le statut d'intervention clinique de première ligne auprès des personnes qui souffrent de dépression saisonnière ou non. C'est un médicament en soi, purement et simplement.

De plus, la luminothérapie est utile dans le traitement d'au moins une dizaine d'autres troubles de la santé mentale et physique. Dans le fond, c'est un outil facile à utiliser, peu coûteux, ayant peu d'effets secondaires et, surtout, rapidement efficace... pour autant qu'on sache bien l'utiliser. Je suis tellement reconnaissante à mes collègues de m'avoir ouvert les yeux ! Merci à vous.

À qui s'adresse ce livre et ce qu'il contient

- ▶ Éprouvez-vous de la tristesse, un manque d'énergie ou de concentration ou une baisse de libido pendant certaines périodes de l'année ou à longueur d'année ?
- ▶ Avez-vous plus d'appétit et gagnez-vous du poids l'hiver ?
- ▶ Avez-vous des problèmes de sommeil ?
- ▶ Sentez-vous parfois que votre cerveau est brumeux et qu'il est moins vif ?
- ▶ Êtes-vous mélancolique quand vous avez vos menstruations, êtes enceinte ou préménopausée ?
- ▶ Votre horloge biologique est-elle désynchronisée par le travail de nuit ?

Ce livre fournit des explications claires et des techniques non médicamenteuses pour vous qui cherchez à surmonter ces défis, ou pour un membre de votre famille, un ami ou un collègue qui désire mieux comprendre les moments sombres de sa vie. Bien qu'il traite surtout du trouble affectif saisonnier (TAS, blues et dépression de l'hiver) et de la luminothérapie comme solution, il VA BIEN AU-DELÀ en vous proposant des interventions pratiques et des exercices utiles pour assurer votre bien-être global. La vie

n'est pas toujours facile, mais rien ne vous empêche de viser un état paisible qui tend vers le *mieux* plutôt que vers le *pire*. C'est en effet un des objectifs de ce livre.

Je m'adresse aussi à vous, professionnels de la santé, qui avez soif d'apprendre et qui désirez ajouter des outils pratiques à votre arsenal d'interventions. À la fin de certains chapitres, vous trouverez des notes à votre intention qui vous seront utiles pour établir un diagnostic, choisir des questionnaires appropriés ou intervenir en psychothérapie. À ces notes s'ajoutent des capsules nommées « Le point de vue des spécialistes » qui sont destinées à enrichir votre expérience, ainsi que celle du grand public.

Le livre se compose de cinq parties principales, cherchant à équilibrer théorie (vulgarisation de concepts) et application, avec une forte orientation vers le pratico-pratique (exemples de cas, questionnaires, tableaux, exercices). Les explications fournies visent à vous offrir suffisamment d'informations pour que vous puissiez prendre des décisions éclairées.

Plus précisément, la première partie expose le TAS, qui se présente souvent de façon périodique. Des questionnaires utiles vous permettront de déterminer si vous êtes de type *saisonnier* (donc sensible au changement de saison) et si vous présentez des symptômes de dépression (saisonniers ou non). Vous verrez ensuite quelles sont les causes de la dépression saisonnière ou des blues et en apprendrez davantage sur l'importance d'un aspect fascinant du fonctionnement de votre corps, soit de votre horloge biologique et de ses rythmes circadiens. Comment savoir quand vous feriez mieux de consulter un professionnel de la santé ? La réponse à cette question clôt cette première partie.

La deuxième partie présente le sujet principal de ce livre, soit cette technique non médicamenteuse efficace et validée scientifiquement : la luminothérapie. Vous y lirez donc une description détaillée de la méthode, une présentation des multiples problèmes de santé qu'elle peut traiter, son historique, et son impact sur le cerveau. Finalement, j'évoquerai les effets secondaires de

la luminothérapie, sans oublier la façon de les soulager ou de les éliminer.

La troisième partie fournit le mode d'emploi de base de la luminothérapie. Bien qu'il existe d'innombrables études et livres sur le sujet, au moment de la rédaction du présent ouvrage, il ne semblait pas exister de manuel destiné au grand public qui présente de façon claire et précise, sous forme de « fiches », les modes d'emploi de la luminothérapie pour des problèmes variés. Cette partie du livre, et les autres fiches de mode d'emploi présentées dans cet ouvrage, vise essentiellement à combler cette lacune.

Vous y trouverez également ma recette personnelle de luminothérapie ainsi qu'une liste de questions et de réponses qui vous renseigneront sur les meilleures façons de répondre à vos besoins spécifiques et sur les conditions de réussite de la luminothérapie. Comme dans d'autres sections du livre, des exemples de cas éclairaient les concepts présentés.

Ensuite, je réponds à LA question pratico-pratique qu'on me pose le plus souvent : comment bien choisir sa lampe de luminothérapie ? Vous y verrez divers appareils de luminothérapie, dont des lampes, des lunettes et des simulateurs d'aube. Finalement, cette partie explique les propriétés de la lumière. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de connaître tous les détails techniques pour pouvoir acheter une bonne lampe, ces notions vous aideront à bien saisir quel appareil pourrait répondre à vos besoins.

La quatrième partie braque le projecteur sur certains groupes particuliers qui peuvent être affectés par le manque de lumière : les femmes, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, les personnes âgées, les personnes qui travaillent de nuit et celles atteintes de bipolarité (dépression et manie/hypomanie). De plus, de multiples problèmes y sont abordés, notamment le syndrome prémenstruel, la dépression post-partum, certaines difficultés liées aux changements vécus lors de la ménopause, le sommeil dérégulé à l'adolescence, les problèmes de sommeil chez les personnes âgées, les difficultés liées au travail de nuit et le trouble

bipolaire. Des propositions d'utilisation de la luminothérapie, également assorties d'exemples de cas et de fiches pratiques de modes d'emploi, complètent cette partie.

La cinquième partie décrit d'autres approches de choix pour surmonter les périodes plus difficiles de la vie, telle la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Je vous propose également des exercices pratiques et des réflexions, ainsi que des recettes simples à appliquer qui pourront être intégrées à votre vie de tous les jours. Ces apprentissages vous serviront aussi auprès de vos proches. En dernier lieu, je suggère des façons d'améliorer votre résilience et d'adopter un style de vie sain, y compris une thérapie forestière et des trucs pour « l'autosécrétion » d'hormones et de neurotransmetteurs du bonheur (D.O.S.E.), sans médicament.

C'est vous qui vous connaissez le mieux et qui connaissez bien les êtres qui vous sont chers. Je vous invite donc à vous servir de ce livre comme d'un véritable mode d'emploi du bien-être. N'hésitez pas à choisir certaines approches et à vous mettre en action, puis à proposer certaines pratiques à vos amis, à des membres de votre famille ou à des collègues dont vous êtes proche. Je souhaite sincèrement que ce livre vous réconforte et qu'il enrichisse votre vécu. VOUS en êtes la raison d'être. J'ai écrit chaque ligne en pensant à vous.

Bonne lecture.

TABLE DES MATIÈRES

Préfaces	
Raymond W. Lam, M.D.	6
Anna Wirz-Justice, Ph. D.	8
Introduction – Oser y croire.	10
Première partie – BLUES ET DÉPRESSION	19
Chapitre 1. Comprendre les blues de l’hiver et la dépression saisonniers	20
Chapitre 2. Évaluer votre état, peu importe le temps de l’année : des questionnaires pratiques	33
Chapitre 3. Les causes des blues de l’hiver et de la dépression saisonniers	44
Chapitre 4. Pourquoi vos rythmes circadiens sont-ils si importants?	55
Chapitre 5. Quand consulter un professionnel de la santé ...	63
Deuxième partie – SURVOL DE LA LUMINOTHÉRAPIE	69
Chapitre 6. Un aperçu global de la luminothérapie	70
Chapitre 7. Les problèmes de santé que la luminothérapie peut traiter.	75
Chapitre 8. Des premiers pas à l’essor de la luminothérapie .	90
Chapitre 9. La lumière et le cerveau	96
Chapitre 10. Les effets secondaires et les façons de les soulager ou de les éliminer	103

Troisième partie – GUIDE D'UTILISATION DE LA LUMINOTHÉRAPIE	109
Chapitre 11. Le mode d'emploi d'une lampe de luminothérapie	110
Chapitre 12. Les conditions de réussite : des questions et des réponses	122
Chapitre 13. Bien choisir votre appareil.	128
Chapitre 14. Les propriétés de la lumière	142
Quatrième partie – LUMINOTHÉRAPIE POUR DES GROUPES PARTICULIERS	149
Chapitre 15. Les femmes	150
Chapitre 16. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.	162
Chapitre 17. Les personnes âgées.	172
Chapitre 18. Les personnes qui travaillent de nuit et le « Triple L ».	177
Chapitre 19. Les personnes atteintes de bipolarité	185
Cinquième partie – APPLICATIONS PRATIQUES ET TECHNIQUES ADDITIONNELLES	195
Chapitre 20. L'apport de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) au trouble affectif saisonnier (TAS).	196
Chapitre 21. Augmenter votre résilience : l'analogie du camion.	211
Chapitre 22. Votre style de vie et vos techniques de bien-être	223
Conclusion	239
Annexe	242
Notes	245
Index	259
Remerciements.	265
À propos de l'autrice.	268