

L'hormone de la nuit et la luminothérapie

Nos humeurs font partie de notre santé. Beaucoup de maladies trouvent leur origine dans les états dépressifs. Depuis toujours, nous savons et sentons que nos bons états d'âme sont porteurs non seulement de bien-être mais qu'ils participent aussi à la santé du corps à moyen et long terme. Médecins, malades et entourage s'entendent depuis toujours : le moral du patient, on ne sait trop comment, influe indéniablement sur ses chances de guérison. L'une des plus anciennes maladies diagnostiquées n'est-elle pas la mélancolie!

Beaucoup de médecins et de savants ont cherché dans le cerveau ou ailleurs la voie de passage par où la volonté de l'âme influence la santé du corps. Au XVII^e siècle, le philosophe René Descartes a cru trouver cette voie dans la glande pinéale logée au centre de l'encéphale¹. Mais encore aujourd'hui, les savants n'ont pas trouvé cette voie de passage. Dans notre monde moderne actuel, beaucoup de gens pourtant bien nourris et en bonne sécurité financière continuent de subir des états dépressifs récurrents, saisonniers ou encore plus prolongés.

Les états psychologiques morbides ont de multiples origines. Certains organismes semblent les porter dans les fondements biologiques de leur métabolisme. Dans le grand nombre toujours constant des états dépressifs touchant une bonne partie de la population, certaines observations médicales récentes viennent étrangement corroborer d'antiques thérapies ou croyances oubliées. La lumière est un nutriment essentiel de la plante; qu'en est-il pour les organismes animaux?

Un mot d'abord sur l'unité de mesure de la lumière si l'on veut bien comprendre l'échelle de grandeur du phénomène. On mesure aujourd'hui l'intensité lumineuse en nombre de « lux »; au soleil sur la plage, avec un ciel sans nuage, nous recevons 100 000 lux. Par un beau matin de printemps, nous recevons déjà 10 fois moins de lumière sous cet éclairage naturel de 10 000 lux. Et dans notre bureau de travail pourtant bien éclairé, nous recevons de 700 à 1 000 lux seulement². Or, notre organisme requiert que l'éclairage ne baisse pas en dessous de 2 000 lux, surtout au niveau des yeux³. Il semble donc, selon un large consensus médical établi, que cette carence prolongée de lumière durant les mois d'hiver dans plusieurs pays de l'hémisphère nord soit l'une des causes des états psychologiques dépressifs ressentis par les populations vivant sous ces latitudes. Ce malaise saisonnier précis et ressenti par un pourcentage significatif de la population, de 15 à 20 %, est nommé TAS (Troubles Affectifs Saisonniers) et la science médicale d'aujourd'hui considère qu'un supplément de lumière pourrait aider à éliminer ce malaise ou à le diminuer sensiblement⁴.

¹ Élie Düring, *L'âme*, Paris, Flammarion, 1977, p.208.

² *La luminothérapie*, Les technologies *Northern Light*, brochure s. l. s.d.

³ http://www.consoglobe.com/ac-bien-etre_2345_luminothérapie-contrer-depression-hivernale.html

⁴ Dr R. Denis md, « *Les temps des blues* », *Le Journal de Montréal*, 8 avril 2008, p.15.

Les autorités médicales enseignent que le soleil peut fournir de 80 % à 90 % de la vitamine D requise par l'organisme par une simple exposition du visage, des mains et des avant-bras⁵. Deux ou trois expositions de quinze minutes par semaine à l'heure du midi suffiraient pour que les rayons UV du soleil puissent, au contact du cholestérol dans la peau, fabriquer la vitamine D nécessaire. Mais ce bienfait diminue dramatiquement à certaines latitudes de l'hémisphère nord pendant les mois d'hiver alors que la lumière est beaucoup moins intense. En fait, les apports de la lumière à l'organisme sont multiples, complexes et loin d'être parfaitement connus. La lumière favorise notre production de la vitamine D en pénétrant sous notre peau mais cette propriété de la lumière n'explique pas le malaise TAS. La lumière entre aussi par nos yeux et les mêmes autorités médicales avancent désormais une explication nouvelle des troubles affectifs saisonniers.

La mélatonine

En effet, il existe une hormone nommée mélatonine. Cette hormone est sécrétée seulement la nuit ou lorsqu'il fait sombre. Elle a une vertu essentiellement somnifère et l'éclairage insuffisant saisi par la rétine de l'œil durant l'hiver provoquerait une surproduction de cette hormone nocturne chez plusieurs individus. Cette surproduction hivernale est ressentie de façon différente d'une personne à l'autre. Mais chez certains, la surdose de l'hormone somnifère provoque un dérèglement pouvant provoquer de la fatigue, un manque d'énergie, des changements d'humeurs, une baisse de la libido, un repli sur soi et une perte d'intérêt pour les activités habituelles car « les TAS résultent avant tout d'un manque de lumière »⁶.

Notre technique moderne offre depuis quelques années des lampes de lumière artificielle équivalant à 10 000 lux afin de compenser pour la carence lumineuse hivernale. Ce supplément de lumière obtenu au moyen d'un outil semble faire un large consensus dans la communauté scientifique en général. On s'entend pour dire que la production de mélatonine diminue avec l'apport d'une pleine lumière dans la rétine. On évalue que l'exposition à une lumière synthétique de 10 000 lux durant une demi-heure donne des résultats bénéfiques chez plus de 80 % des utilisateurs⁷.

Pourrait-on objecter que cet effet est purement psychologique? Assurément non puisque nous savons aujourd'hui que la lumière joue un véritable rôle nutritif majeur non seulement dans la vie des plantes mais aussi dans la vie animale. Le recours à un éclairage palliatif dans l'élevage industriel des vaches laitières est un exemple parmi tant d'autres qui confirment l'importance de la lumière sur les organismes des animaux⁸. On

⁵ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_d_ps

⁶ Dr R. Denis, article cité.

⁷ Fascicule de *Northern Light* déjà cité.

⁸ Il suffit de mentionner les statistiques de production laitière avec ou sans ajout d'heure de lumière pour les animaux enfermés : http://www.delavalfrance.fr/Dairy_Knowledge/EfficientCowComfort/Light.htm Avec 16 heures de luminosité intense par jour, la production laitière des vaches augmente de 8 %, leur alimentation de 6 % mais ces changements ne se manifestent qu'après quelques semaines de traitement.

parle ici non pas d'un effet psychologique, d'un « remontant » plus ou moins symbolique mais bien d'un réel effet sur l'humeur et la physiologie de l'organisme animal exposé à une grande lumière plus longtemps. Le consensus scientifique actuel concernant l'effet thérapeutique bien réel de l'éclairage supplétif est d'ores et déjà étendu à l'espèce humaine dans plusieurs contrées; en Allemagne et en Suisse, les lampes de luminothérapie sont remboursables par le gouvernement⁹.

Franchement dit, nous nous rendons compte aujourd'hui de l'importance insoupçonnée de certains facteurs environnementaux sur notre organisme. Depuis l'Antiquité, les médecins mettaient en rapport nos humeurs et nos maladies avec la température de la saison. Au cours du siècle dernier seulement, nous avons pris conscience de l'influence prépondérante de notre alimentation et de ses nutriments sur le devenir de notre santé et de notre longévité. Actuellement, nous sommes entraînés de découvrir le rôle d'autres facteurs environnementaux sur le maintien de notre santé. La lumière constitue l'un de ces facteurs méconnus.

Précisons enfin que la mélatonine, l'hormone de l'endormissement et de la mélancolie, est produite par la glande pinéale. C'est curieusement la même glande que le philosophe Descartes décrivait jadis comme l'organe de la jonction possible entre le corps et l'âme. Descartes ne connaissait évidemment pas l'effet somnifère et déprimeur de la mélatonine ni l'effet de la lumière sur la glande pinéale. Mais il n'avait peut-être pas complètement tort de voir dans cette glande située au centre de l'encéphale la porte ou le siège de l'âme¹⁰. Car nous savons aujourd'hui que la luminothérapie peut rehausser significativement notre métabolisme et, par là, notre moral. Ne peut-on pas déduire alors, scientifiquement et logiquement, que la lumière contribue à nourrir réellement notre âme et ses humeurs?

Claude Gagnon

⁹ Site Web déjà cité.

¹⁰ <http://www.techno-science.net/?onglet=glossaire&definition=926>