

L'hormone de nuit, la luminothérapie et la vitamine D

Claude Gagnon



Ozias LEDUC

Les oignons rouges, 1892

Huile sur canevas, 36,5 x 45,7 cm.

Photo: Clément & Mongeau. © Estate of Ozias Leduc/SODRAC, Montréal, 2003

**Quatrième année
mars 2008**

L'hormone de la nuit, la luminothérapie et la vitamine D

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 influe sur le 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 désormais 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 désormais 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 Site 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.

Depuis quelques années seulement, les médecins proposent donc de recourir à des suppléments de vitamines D pour combler l'insuffisance de la lumière hivernale. Tout récemment, les firmes de suppléments proposent donc de la vitamine D, non plus obtenue par la photosynthèse de la lumière sur la peau, mais par voie orale⁶. Ce supplément de vitamine D, à mesure que les recherches pharmaceutiques progressent, s'avère plus important que jamais. Deux expériences européennes récentes concluent que la carence en vitamine D peut affecter les fonctions cognitives du cerveau⁷. Plus précisément, les spécialistes des neurosciences de Cambridge ont observé un lien directement proportionnel entre le niveau de vitamine D et les performances intellectuelles chez 1700 patients. Les spécialistes de l'université de Manchester, sur un échantillonnage de plus de 3,000 hommes répartis dans 8 pays, formulent la même observation sur la corrélation directe entre la D et l'activité cognitive. Il n'en faut pas plus pour justifier l'intérêt croissant pour la vitamine D dans la recherche sur l'Alzheimer.

La mélatonine

Il existe une hormone nommée mélatonine qui est sécrétée par la glande pinéale dans le cerveau. Cette mélatonine 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'humeur, 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 »⁸.

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

⁶ La firme Usana, par exemple, offre durant la période de novembre à mars, une formule de vitamine D.

⁷ «Le manque de vitamine D affecte le cerveau» (Reuters), réimpr. *Le Journal de Montréal*, 23 novembre 2009, p.39

⁸ Dr. R. Denis, article cité.

Notre technique moderne offre désormais des lampes de lumière artificielle équivalant à 10,000 lux afin de compenser 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 utilisateurs⁹.

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 animaux¹⁰. On 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 suppléatif est désormais étendu à l'espèce humaine dans plusieurs contrées; en Allemagne et en Suisse, les lampes de luminothérapie sont remboursables par le gouvernement¹¹.

Conclusion

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 en train de découvrir le rôle d'autres facteurs environnementaux sur le maintien de notre santé. La lumière constitue l'un de ces facteurs méconnus.

Rappelons 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

⁹ Fascicule de *Northern Light* déjà cité.

¹⁰ Il suffit de mentionner les statistiques de production laitière avec ou sans ajout d'heure de lumière pour les animaux enfermés; site : 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.

¹¹ Site déjà cité.

l'âme¹². 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?

Corollairement, cette hormone qui nous endort et que l'on peut combattre avec la luminothérapie ou la vitamine D quand le jour est trop blafard, peut nous venir en aide dans les situations contraires. On offre désormais, à ceux qui souffrent d'insomnie, des suppléments naturels de mélatonine pour les aider à dormir¹³. Ainsi, la supplémentation de mélatonine pour combattre l'insomnie confirme indirectement la pertinence de la luminothérapie et de la supplémentation de vitamine D pour combattre les «troubles affectifs saisonniers».

La carence de vitamine D produite en nous par la lumière explique mécaniquement le niveau de l'ensommeillement ou de la dépression provoqués par notre glande pinéale. La lumière naturelle reconstituée par la lampe et les vitamines pour combattre le TAS, la mélatonine en supplément naturel contre l'insomnie, peuvent alors nous aider à mieux vivre nos états de veille et nos humeurs saisonnières.

Claude Gagnon

¹² Site <http://www.techno-science.net/?onglet=glossaire&definition=926>

¹³ La firme Usana offre une formule de mélatonine (*Pure Rest*) aux insomniaques qui ne veulent prendre ni somnifères ni tisane.