

luminothérapie un halo de bien-être

Coup de blues saisonnier, jet-lag, insomnie : la thérapie par la lumière s'invite à la maison pour y remédier. s. g.

QUELS APPAREILS POUR QUEL USAGE ?

Largement adoptées dans les pays du nord de l'Europe - pour les habitations, et les hôtels -, les lampes spécialisées se répandent dans l'Hexagone.

LE SIMULATEUR D'AUBE (1)

SES EFFETS : comme son nom l'indique, il simule l'aube quand il faut se réveiller dans l'obscurité des petits matins d'hiver. C'est un vrai réveil tout en douceur, avec une lumière progressive.

LE BON CHOIX : le Night Cove de Zyken (1 850 €), un petit bijou né dans la Silicon Valley et conçu par Patrick Jouin. Printemps Design au Centre Pompidou, place Georges-Pompidou, 75004. Tél. : 01.44.78.15.78.

L'AMPOULE LUMIÈRE DU JOUR (2)

SES EFFETS : elle donne un confort lumineux très proche de la lumière du jour. Sans parler de véritable cure de luminothérapie, elle procure une sensation de bien-être.

LE BON CHOIX : l'ampoule de Nature & Découvertes (19,90 €), pour son prix très accessible et une durée de vie de dix mille heures.

Carrousel du Louvre, 174, rue de Rivoli, 75001. Tél. : 01.47.03.47.43.

LA LAMPE DE VOYAGE (3)

SES EFFETS : une vraie lampe de luminothérapie qui nous accompagne dans nos moindres déplacements pour combattre les inconvénients du décalage horaire.

LE BON CHOIX : la Golite Blu, de Philips (180 €), avec ses trois variateurs d'intensité. Elle diffuse une lumière bleue, réputée plus efficace sur le plan thérapeutique mais moins confortable que la blanche.

Dans les grands magasins et magasins spécialisés. Points de vente sur www.philips.fr

LA LAMPE DE BUREAU

SES EFFETS : travailler en se faisant du bien avec cette lampe double usage. On oriente, le matin, la lumière vers ses yeux pendant trente minutes, puis on la repositionne comme une simple lampe de travail.

LE BON CHOIX : la lampe Medi Light Bureau (186 €), du premier fabricant finlandais Valotaina Oy. À dénicher chez Kiria, un magasin de lampes qui propose aussi des séances de luminothérapie.

108, boulevard Saint-Germain, 75006. Tél. : 01.55.42.52.49. www.kiria.com



L'hôtel Gabriel.

TROUBLES DU SOMMEIL ET RÉVEILS DIFFICILES

Le Pr Damien Léger* est responsable du centre du sommeil à l'Hôtel-Dieu, à Paris. Avec son équipe, il vient de mettre au point iSommeil, une application à télécharger gratuitement pour mieux gérer son sommeil et la lumière.

À QUOI SERT LA LUMINOTHÉRAPIE ?

À l'hôpital, à resynchroniser ceux qui ont de graves troubles du sommeil (jeunes en décalage, travailleurs de nuit), avec des séances tous les matins. Les résultats sont spectaculaires. À la maison, elle sert à régler des problèmes de décalage (personnes âgées), le blues de l'hiver et les réveils difficiles.

DANS QUELLES CONDITIONS CES APPAREILS DOMESTIQUES ONT-ILS UNE RÉELLE EFFICACITÉ ?

Il faut vérifier qu'ils sont certifiés « matériel médical », et donc conformes. L'exposition doit se faire le matin, surtout pas le soir. On se positionne face à la lampe, sans la fixer, pendant une séance quotidienne de trente à soixante minutes.

Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES ?

Non, à part les fragilités oculaires. Dans ce cas, une consultation ophtalmologique s'impose.

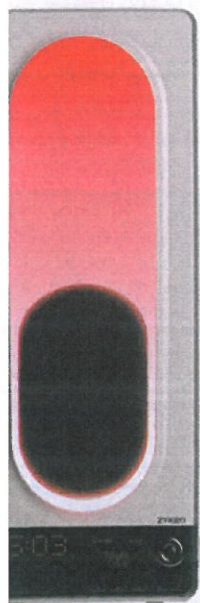
*Dernier ouvrage paru : « le Sommeil dans tous ses états », éditions Plon, 19,90 €. Application iSommeil sur proximamobile.fr

DES NUITS BELLES COMME LE JOUR

Premier hôtel detox de France, le Gabriel (photo en haut) est un établissement inédit qui conjugue luxe et bien-être pour une qualité de sommeil maximale. Certaines chambres (catégorie Glowing, à partir de 280 €) bénéficient même du nec plus ultra en matière de luminothérapie avec des simulateurs d'aube dernier cri.

25, rue du Grand-Prieuré, 75011. Tél. : 01.47.00.13.38.

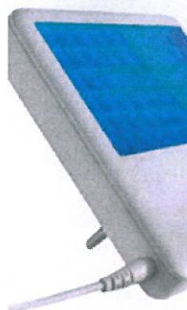
www.gabrielparismarais.com



1



2



3