

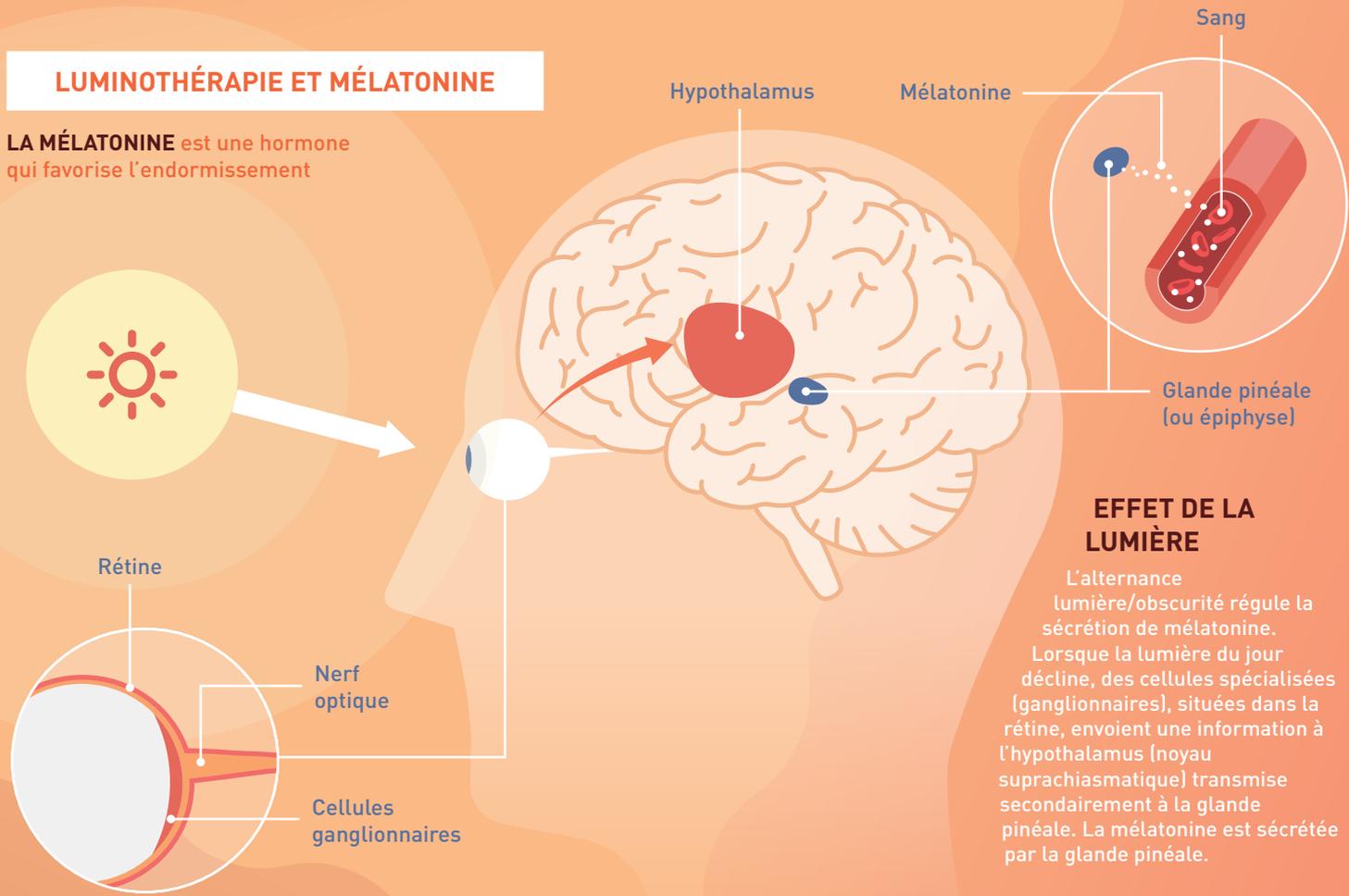
# Luminothérapie et mélatonine

L'influence de la luminosité sur notre moral est connue depuis longtemps. Dans le cas d'une dépression saisonnière, conséquence directe de ce manque de luminosité en automne et en hiver, la luminothérapie peut être recommandée. Elle agit sur la sécrétion de mélatonine, hormone de régulation du rythme circadien.

**2 à 4%**  
de la population souffrirait de dépression saisonnière

## LUMINOTHÉRAPIE ET MÉLATONINE

LA MÉLATONINE est une hormone qui favorise l'endormissement



### EFFET DE LA LUMIÈRE

L'alternance lumière/obscurité régule la sécrétion de mélatonine. Lorsque la lumière du jour décline, des cellules spécialisées (ganglionnaires), situées dans la rétine, envoient une information à l'hypothalamus (noyau suprachiasmatique) transmise secondairement à la glande pinéale. La mélatonine est sécrétée par la glande pinéale.

**SOMMEIL ET MÉLATONINE**

La nuit, les cellules ganglionnaires transmettent à la glande pinéale le signal permettant la synthèse de la mélatonine à partir de la sérotonine. La sécrétion de la mélatonine, qui favorise l'endormissement, commence normalement à la tombée de la nuit et le pic survient vers 3h du matin.

**MANQUE DE LUMINOSITÉ**

En automne et en hiver, quand la luminosité extérieure faiblit, il arrive que l'horloge biologique se désynchronise. La sécrétion de mélatonine est alors décalée et le matin la mélatonine n'est pas encore retombée à un bas niveau diurne physiologique, ce qui expliquerait une fatigue inhabituelle, dite saisonnière, durant la journée.

**LUMINOTHÉRAPIE**

En stimulant directement les cellules de l'œil, la luminothérapie permet d'une certaine manière de pallier le dérèglement de notre horloge interne et de couper court aux symptômes de la dépression saisonnière. En effet, la mélatonine peut également avoir un effet sur le moral et les circuits sérotoninergiques, également impliqués dans la dépression.

