



■ Interview avec le professeur Dr. Jürgen Zülley

Directeur du centre de recherches médicales sur le sommeil, université et clinique régionale de Regensburg

Comment se manifeste la dépression hivernale et quelle est son incidence sur la vie quotidienne du patient ?

Une dépression hivernale est caractérisée par les symptômes typiques d'une dépression comme par exemple l'abattement et la déprime. La personne affectée voit l'avenir en noir et perd l'espoir. A ces manifestations s'ajoutent des symptômes atypiques, comme une fatigue extrême, un besoin excessif de sommeil et une augmentation de l'appétit. Sa principale caractéristique est qu'elle se manifeste de manière marquée à une période de l'année. Sans raison apparente, elle débute en octobre et disparaît, également sans influence externe, environ au mois de mars. La plupart des dépressions saisonnières ont une évolution plutôt légère, mais des formes sévères de la maladie existent également. Dans ce cas, les patients ne souffrent pas seulement d'un état de santé diminué mais également de troubles graves empêchant une vie quotidienne normale et la poursuite d'une activité professionnelle.

Quels sont les traitements proposés et dans ce cadre, quelle est l'importance de la luminothérapie ?

Il existe une thérapie médicamenteuse et le traitement psychothérapeutique. Un patient qui prend des antidépresseurs efficaces doit suivre un contrôle médical strict. Une psychothérapie serait également préconisée dans ce cas, mais comme une telle thérapie est en général de longue haleine, il est possible qu'elle montre ses premiers effets lorsque les symptômes disparaissent d'eux-mêmes au printemps. Le premier traitement à choisir est la luminothérapie. Des études ont prouvé qu'elle est très efficace et qu'elle offre des chances de succès allant jusqu'à 80 %. De plus elle est pratiquement sans effets secondaires et agit très rapidement.

Comment fonctionne la luminothérapie et quels sont les risques pour les patients ?

La forte intensité lumineuse freine la production de Mélatonine. La mélatonine joue un rôle majeur dans la dépression saisonnière. Quand notre taux de mélatonine baisse, nous sommes plus actifs et notre humeur s'améliore. Pour le traitement, on se place à environ 50 cm d'une lampe, afin que la lumière soit absorbée par les yeux ouverts. Les lampes doivent avoir un minimum de luminosité et, afin d'éviter des effets secondaires sur les yeux et la peau, doivent filtrer les rayons UV. Les risques n'existent que pour certains patients ayant déjà une maladie des yeux.

Certains cabinets médicaux proposent la luminothérapie. Est-il également possible de suivre ce traitement chez soi ?

Tout d'abord, le patient doit prendre contact avec un médecin spécialiste connaissant la luminothérapie, par exemple un neurologue, un psychiatre ou un psychologue. Pour le traitement, il n'est pas nécessaire de se rendre chez le médecin. Une luminothérapie peut s'effectuer sans problème à la maison, d'autant plus que le traitement devrait être journalier.

Que conseillez-vous aux patients désirant se traiter par luminothérapie à domicile ?

Ils doivent acheter une lampe de luminothérapie et l'installer à un endroit où ils peuvent être confortablement assis devant la lampe. Pour une thérapie efficace, il est bon d'allumer la lampe le matin, pendant le petit déjeuner par exemple.

A quoi faut-il faire attention lors de l'achat de la lampe et quels sont les critères de qualité ?

L'œil a besoin d'un minimum de luminosité de 2500 lux. Les indications sont données dans la notice de la lampe. Cependant à cette intensité, il faut rester deux heures devant la lampe, ce qui est très long. C'est pourquoi il vaut mieux acheter une lampe avec une plus haute intensité, 10 000 lux par exemple. Dans ce cas, un traitement de 20 à 30 minutes suffit et on peut aussi lire le journal pendant l'exposition. L'appareil de luminothérapie devrait atteindre une puissance de 10 000 lux à une distance de 50 cm environ, afin que le patient ne doive pas s'asseoir trop près de l'appareil. La surface lumineuse de la lampe ainsi que l'absence de clignotements sont d'autres critères de qualité à considérer. Ces appareils sont des produits médicaux, on peut les acheter dans les magasins de produits médicaux ou directement chez le fabricant et ils ont une durée de vie de dix ans environ.

Contact :

Monsieur Markus Joho, 0848 10 20 40, joho@kuhnbieri.ch

