

« J' veux du soleil! »



Dr Laurence DERYCKER

Médecine générale

Rédacteur adjoint de la Revue de la
Médecine Générale

Vivre sous nos latitudes est parfois bien pénible et donne à tous des envies d'évasion.

Cet hiver, le manque d'ensoleillement et la rudesse du climat n'ont pas facilité notre travail. L'épidémie de grippe a bien rempli nos salles d'attente pendant de nombreuses semaines.

Est-ce le reflet d'une plus faible couverture vaccinale?

Le médecin de famille reste un interlocuteur privilégié dans la politique de vaccination. Il y a eu les infections des voies respiratoires « classiques » à cette période de l'année, les gastroentérites récalcitrantes et les habituelles déprimés.

Comment ne pas avoir le moral en berne, tant nous que nos patients ?

Les troubles affectifs saisonniers ou dépressions saisonnières sont liés au manque de lumière naturelle au même moment de l'année, en automne ou en hiver. Cela dure jusqu'au printemps. Sur l'ensemble des pays nordiques, il y aurait 3 à 10% de la population adulte qui serait touchée. Préférentiellement les femmes et plus rarement les enfants et les adolescents y seraient confrontés.

En hiver, les journées sont plus courtes, la luminosité moins intense.

**Même par temps couvert,
la luminosité naturelle
dépasse souvent le
fameux seuil de 2500 lux.
Aucun éclairage artificiel
ne remplacera vraiment
l'éclairement naturel.**

D'après les relevés de l'IRM (Institut Royal Météorologique), la durée d'ensoleillement de notre pays en janvier 2013 a été de 36h et 21 minutes alors que la moyenne [calculée depuis 1981] était de 58h et 34 minutes.

Sur la saison de l'hiver météorologique, s'étalant de décembre 2012 à fin février 2013, nous avons bénéficié de 126h et 29 minutes de soleil alors que la moyenne pour la même période est de 180h et 29 minutes.

L'hiver 2012-2013 a donc été le moins ensoleillé depuis 1994!



Il y a cependant des solutions à proposer face à cette faible luminosité.

On préconise de prendre l'air régulièrement, de laisser entrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur, de choisir des couleurs pâles pour les murs afin d'augmenter la luminosité d'une pièce, de placer des miroirs à des endroits stratégiques et surtout de pratiquer le maximum d'activité à l'extérieur, à la lumière du jour.

Rien n'est plus bénéfique que la lumière extérieure.

L'intensité lumineuse d'une journée d'été ensoleillée serait de 100 000 lux pour 2000 lux les jours d'hiver. Un bureau bien éclairé se situe entre 400 et 1000 lux.

Même par temps couvert, la luminosité naturelle dépasse souvent le fameux seuil de 2500 lux. Aucun éclairage artificiel ne remplacera vraiment l'éclairement naturel.

Des appareils de luminothérapie existent, à utiliser quotidiennement, le matin à heure fixe. Si la lampe a une intensité lumineuse de 10 000 lux, trente minutes par jour suffisent. Les bienfaits de la luminothérapie se font sentir dans les cinq jours.

Notons que la rétinite pigmentaire, la cataracte, une récente intervention au laser ou la migraine sont des contre-indications.

Pourquoi la lumière a-t-elle autant d'importance sur notre santé ?

L'impact de la lumière sur l'humeur se fait via la voie rétinohypothalamique. La mélanopsine est un pigment photosensible présent dans les cellules ganglionnaires de la couche interne de la rétine. Elle régule les fonctions non visuelles comme la synchronisation du cycle circadien ou la constriction de la pupille. L'œil transmet également de la lumière via un système non visuel. La voie de la mélanopsine empruntée par la lumière bleue est responsable de la régulation du système circadien mais également du système contrôlant la vigilance. La mémoire, le temps de réaction, la vigilance, la capacité d'apprentissage et les processus cognitifs enregistrent de meilleures performances sous la lumière bleue.

La lumière bleue (longueur d'onde 480 nm) stimule l'éveil et les horloges biologiques qui inhibent la sécrétion de mélatonine. Celle-ci est une hormone qui induit le sommeil.

Le printemps commence, nous vous souhaitons une excellente lecture.