

EDITO

Bon !

L

LUMIÈRE !



Question d'horloge interne ou d'hormones, l'hiver est souvent une période difficile. Comment rester radieux ?

La lumninothérapie, également appelée photothérapie, ou encore luxthérapie, est étudiée et proposée depuis une vingtaine d'années pour traiter la « dépression hivernale », en Europe et en Amérique du Nord. Depuis quelques années, des lampes spécialement conçues sont en vente libre pour garder une forme olympique tout l'hiver...

Une idée lumineuse !

Pourquoi la lumière ?

Le manque de lumière influe sur le plan biologique : ainsi, les nordiques seraient plus sujets que les méditerranéens à la chute d'énergie hivernale. L'un des principaux fabricants d'appareils de lumninothérapie est d'ailleurs finlandais. De nombreuses études à travers le monde proposent **deux hypothèses concernant l'action de la lumninothérapie** :

La « dépression hivernale »

À l'approche de l'hiver, les jours raccourcissent, le ciel s'assombrit et le moral avec. C'est alors que se manifestent les **troubles des rythmes circadiens, tels que le trouble affectif saisonnier, dit « dépression hivernale »**. Les symptômes varient : baisse d'énergie et de vigilance, perte de productivité, d'intérêt, de motivation, tristesse au réveil, besoin excessif de sommeil, augmentation de l'appétit, en particulier pour les aliments sucrés, fatigue persistante, besoin de s'isoler socialement...



1. La lumière agirait sur l'épiphyse ou **glande pinéale**, laquelle synthétise la **mélatonine**, une neurohormone sécrétée essentiellement la nuit, (hormone de sommeil) qui permet la régulation du rythme veille-sommeil. Si la mélatonine est présente en quantité anormalement élevée durant le jour, un état de somnolence et d'apathie se manifeste. La lumninothérapie corrige cette dysfonction et joue le rôle de régulateur de l'horloge interne de l'organisme.
2. La lumière agirait au niveau des **neurotransmetteurs tels que la sérotonine** (hormone d'activité, qui agit notamment sur la régulation de l'humeur, d'où son appellation d'« hormone du bonheur ») **et la dopamine**.

Amicalement.

Ted LEVI

Pour quoi et pour qui ?

La luminothérapie se montre bénéfique pour vaincre les baisses d'énergie et de moral, mais également afin de « remettre à l'heure » l'horloge biologique chez les personnes présentant des troubles du sommeil, notamment dûs au travail dans une pièce aveugle, travail de nuit ou à de fréquents décalages horaires. Associée à une thérapie d'éveil (privation de sommeil), la luminothérapie se montre également efficace de manière rapide et sur le long terme dans les cas de dépression.

Ce traitement est également préconisé dans les cas de **syndrome prémenstruel féminin** et chez les **seniors atteints de troubles cognitifs**, comme soulagement aux crises de démence et afin d'améliorer la qualité de leur sommeil. Chez les personnes souffrant de **boulimie**, la luminothérapie pourrait aussi prévenir (ou guérir) la dépression saisonnière qui l'accompagne.

Comment ?

Efficace alternative aux traitements médicamenteux, la luminothérapie consiste en une exposition à une lumière blanche (dite « à large spectre », imitant celle du soleil, de 2 500 à 10 000 lux) durant **20 à 30 minutes chaque matin**. L'amélioration se manifeste après quatre à cinq jours et on observe généralement une guérison en trois semaines environ. Le traitement peut commencer au début de l'automne ou au cœur de l'hiver. Dans certains cas, l'exposition peut être prolongée jusqu'au retour des beaux jours.

Démocratisation

Les appareils de luminothérapie étaient à l'origine destinés aux professionnels de la santé. Il est donc indispensable de consulter un spécialiste (médecin, neurologue, psychiatre, psychologue ou

encore naturopathe) avant de faire l'acquisition d'une lampe. **Le diagnostic peut être posé dans un centre du sommeil ou un service de psychiatrie. Puis le traitement peut être suivi à domicile.** Plusieurs hôpitaux proposent ces traitements et prêtent des lampes portatives. Certaines compagnies d'assurance remboursent maintenant le coût des appareils lorsque ce traitement vous est prescrit.

Précautions

Ces appareils ne dégagent ni rayons UV ni infra-rouges et sont donc parfaitement bien tolérés, même par les peaux sensibles. Mais afin de ne pas avoir de mauvaise surprise après l'achat, **vérifiez que la lampe porte bien le label CE !** Les normes européennes prévoient des tests garantissant l'innocuité et l'efficacité de ces appareils.

Peu d'effets secondaires ont été notés : hormis de rares maux de tête et l'irritation des yeux, qui s'atténuent au bout de quelques jours d'utilisation et en éloignant légèrement la lampe.

Une exposition des yeux (et non de tout le corps) aux lampes de luminothérapie est suffisante car **c'est par la rétine que la lumière entre dans notre organisme**, avant de se diriger vers la partie postérieure du cerveau, en direction de l'épiphyse ou glande pinéale.

La seule contre-indication importante concerne les personnes présentant des antécédents de certaines maladies des yeux ou prenant des médicaments augmentant la sensibilité des yeux à la lumière puisque le traitement nécessite de garder les yeux ouverts durant la période d'exposition (porter des lunettes de soleil ou exposer une autre partie du

corps réduirait considérablement l'efficacité du traitement).

Les lampes sont également déconseillées en cas de syndrome maniaco-dépressif.

Ces appareils électro-médicaux ne doivent pas être confondus avec des lampes de bronzage (fortes en ultraviolets) ni avec l'éclairage puissant des halogènes (rayons ultraviolets et infrarouges en quantité importante).

La lumière au naturel

Même pendant l'hiver, le soleil nous offre ses services. A nous de savoir en bénéficier en ne restant pas enfermés toute la journée. **Saisissez chaque occasion de « mettre le nez dehors »**, Au moment de la pause déjeuner et le week-end surtout. Les bienfaits de la marche à pied s'associent à ceux de la lumière... Et puis rassurez-vous : les beaux jours reviennent à grands pas !

Informations complémentaires :



- Rosenthal Norman E., *Winter Blues*, Guilford Publications, États-Unis, 1998
- Servan-Schreiber, David. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, France, 2003
- <http://www.kiria.com>
- <http://www.luminothérapie.net>
- <http://agirpoursasante.free.fr>
- <http://www.doctissimo.fr>
- Centre Hospitalier Sainte Anne, 100, rue de la Santé, Paris 14^{ème}, *Photothérapie - Dépression saisonnière* : 01 45 65 83 68
- Hôpital Européen Georges Pompidou, 20-40, rue Leblanc 75908 Paris Cedex 15, *Standard* : 01 56 09 20 00

Gaucher – Droitier que suis-je ?



Meilleurs en sport, plus artistes... de nombreuses idées reçues circulent sur les gauchers, mais qu'en est-il vraiment?

Contrariés ou admirés, les gauchers ne laissent pas indifférents.

Ils sont d'ailleurs les victimes ou bénéficiaires de beaucoup d'idées reçues. La plupart ont même été contrariés dans leurs gestes les plus quotidiens car pendant longtemps « gaucher » rimait avec « anormalité ».

Aujourd'hui, le choix de l'enfant est mieux respecté mais les idées circulent toujours...



Définition

Entre 3 et 6 ans, c'est la phase pendant laquelle la latéralisation se met en place.

La latéralisation (c'est à dire le fait d'utiliser une main plutôt que l'autre pour un nombre plus ou moins grand d'activités) est très variable d'un individu à l'autre, et on peut être absolument gaucher, absolument droitier ou ambidextre à divers degrés.

On recense entre 10 à 15% de gauchers dans la population dont un plus grand nombre parmi les blonds



aux yeux bleus, les esquimaux et les indiens Kawkiutl de Colombie. Par ailleurs, les gauchers sont plus

fréquemment des garçons que des filles.

Être gaucher ne se réduit pas au fait d'écrire de la main gauche, comme les droitiers semblent le croire, mais peut aussi s'accompagner d'une perception différente des formes et de l'espace.

Scientifiquement parlant, c'est plus complexe. Devrait être caractérisé comme gaucher celui ou celle qui utilise essentiellement son côté gauche, beaucoup plus habile de la main gauche, mais aussi du pied gauche et plus généralement de tout « l'hémicorps » gauche, oeil et oreille inclus. Serait gauchère la personne dont l'ensemble de la motricité serait meilleure avec les organes moteurs ou sensoriels de gauche.

Mais dans la réalité, cela est rare, il existe de nombreuses personnes qui ne sont pas complètement gauchères ou droitères. On parlera donc de gaucher intégral pour quelqu'un dont toute la partie latérale gauche du corps a cette prévalence, de gaucher partiel lorsqu'un seul membre, qu'il soit de la partie supérieure ou inférieure, a une meilleure faculté du côté gauche. C'est le cas de ceux qui ont des facilités pour écrire avec la main gauche mais sont plus habiles avec le pied droit ou à l'inverse des footballeurs (comme Pelé) qui manient le ballon du pied gauche mais dont le reste du corps a une prévalence naturelle pour la droite. Enfin, le gaucher céphalique est celui dont tout le corps est droitier mais dont la tête est gauchère. C'est notamment le cas lorsqu'on vise plus aisément avec l'œil gauche.



Le rôle du cerveau

Lorsque l'on compare l'anatomie du cerveau d'un gaucher prédominant avec celle d'un

droitier prédominant, on remarque comme différence principale un volume accru du corps calleux chez les gauchers.



Le corps calleux... Kézako? C'est la partie qui fait le pont entre les deux hémisphères cérébraux. Dans le corps calleux passent toutes les connexions inter-hémisphériques.

Sans qu'on puisse véritablement expliquer pourquoi, la densité des échanges est donc plus importante chez les gauchers que chez les droitiers. Une activité favorisant la relation entre les deux hémisphères sera donc plus aisée pour le gaucher.

On dit que l'hémisphère cérébral dominant chez les droitiers est le gauche et chez les gauchers le droit. Mais est-ce vraiment le cas?

Il faut préciser cette notion en notant que l'hémisphère gauche, aussi appelé hémisphère dominant, est l'hémisphère qui gère les fonctions les plus structurées comme la parole ou l'écriture.

Hémisphère droit

Spatial
Artistique
Emotif
Intuitif, Créatif

Hémisphère gauche

Parole
Logique, Mathématique
Contrôle
Intellectuel

L'hémisphère droit ou « mineur » va gérer des capacités non rationnelles, plus senties comme la créativité. Mais tout cela est encore très théorique et très schématique, ces capacités ne se voient ni au scanner ni à la dissection.

Le cerveau est donc une structure très souple, qui s'adapte. Un cerveau de gaucher n'est pas l'image en miroir, d'un cerveau de droitier. Dire que l'un est plus doué que l'autre est faux. Par contre il peut être très réducteur de ne faire fonctionner que son hémisphère « rationnel », et une grande partie de la pédagogie est fondée là-dessus.



Difficultés

Si l'époque où les parents de gauchers attachaient la main gauche de leur enfant dans le dos pour le forcer à utiliser sa main droite est depuis longtemps révolue, la vie de tous les jours est tout de même mieux adaptée aux droitiers. Ce qui justifierait peut-être l'espérance de vie plus réduite, 66 ans, pour les gauchers contre 75

ans pour les droitiers.

En effet, tout est conçu au quotidien pour les droitiers, de la fente du distributeur de billets ou de la borne de ticket de métro aux instruments peu adaptés aux gauchers comme les ciseaux, les ouvre-boîtes ou les stylos plume, ou simplement la position des boutons d'ascenseur, des poignées sur les portes...



Cependant, le fait d'être gaucher ne doit pas être vécu comme un handicap. On compte d'ailleurs beaucoup de

gauchers parmi les gens célèbres tels que Albert Einstein, Léonard de Vinci, Michel Ange, Lewis Carroll, Ludwig Von Beethoven, Bill Gates, le prince Charles, Marilyn Monroe,

Il y a 60 ans, 99% des parents désiraient que leur enfant soit droitier et 73% étaient décidés à tout faire pour les corriger.

10 à 17% des enfants sont gauchers si l'un des parents l'est.

46% si les deux le sont.

Bruce Willis...

Idées reçues

Ce qui se dit sur les Gauchers:

« ils sont maladroits », « ils sont aussi bons en maths qu'en sport », « ils sont artistes », « ils écrivent mal et souvent à l'envers », « ils deviennent dyslexiques ou bègues », etc

On dit fréquemment que les gauchers écrivent à l'envers, ce qui veut dire plusieurs choses : soit qu'ils penchent leur écriture en sens inverse de la classique écriture penchée à droite, soit qu'ils tournent à l'envers les lettres dites rondes telles les « o » ou les « a », soit qu'ils écrivent en miroir.

Informations utiles

Le seul magasin en France pour gauchers:

Les Gauchers

23 Avenue Thiers 19100 Brive La Gaillarde

Tél. : 05 55 23 63 80 / 08 70 36 32 16 (www.boutique.lesgauchers.com)

Site consacré aux gauchers:

<http://www.lesgauchers.com>

"Gauchères, gauchers et parents : Ce que vous devez savoir" de Michel Galobardès, éditions Riv'gauche