

## Press Information

22 octobre 2009

Réf. : 3597

### **LES NOUVEAUX APPAREILS DE LUMINOTHÉRAPIE PORTABLES DE PHILIPS AIDENT À LUTTER CONTRE LE BLUES HIVERNAL**

Une étude de l'université de Harvard révèle qu'un « *nouveau type de lumière stimule l'humeur et le tonus durant les longs mois d'hiver.* »

À l'approche du passage à l'heure d'hiver le 25 octobre, les journées commencent à raccourcir sensiblement et l'intensité de la lumière du soleil décroît. En raison du manque de lumière, certaines personnes sont confrontées à des troubles de l'humeur et à des problèmes de dynamisme, symptômes pouvant révéler le syndrome du blues hivernal. Une étude récente de l'université de Harvard a révélé que l'exposition à un nouveau type de lumière spécifique pouvait compenser la perte de dynamisme et de moral ainsi que rétablir l'humeur et le tonus estivaux. Cette nouvelle lumière est à ce point efficace qu'une exposition à une forte intensité lumineuse n'est plus nécessaire. La luminothérapie gagne ainsi en mobilité et en accessibilité.

Le docteur J.L. Anderson de la Harvard Medical School a récemment publié un article scientifique<sup>1</sup> confirmant que l'exposition à un faible niveau de lumière bleue pouvait être aussi efficace dans le traitement de symptômes tels que les sautes d'humeur et le manque de dynamisme, qu'une exposition à la lumière blanche intense utilisée dans le cadre des luminothérapies classiques. Ce type spécifique de lumière bleue ressemble à la lumière naturelle d'un ciel bleu d'été et est réputé pour son effet régulateur sur l'humeur, le sommeil et le tonus.

L'utilisation de cette lumière bleue à faible intensité présente des avantages majeurs par rapport au traitement par la lumière blanche classique : portables et plus compacts, les systèmes de luminothérapie peuvent être utilisés partout. De plus, l'intensité lumineuse de la thérapie peut être réduite à des niveaux plus confortables. Les caissons de lumière blanche classiques diffusent une lumière blanche d'une intensité de 10.000 lux, alors qu'un système produisant de la lumière bleue efficace ne génère que 200 lux.

#### **Blues hivernal**

Le blues hivernal est un trouble touchant de nombreuses personnes dans le monde, en particulier dans les pays connaissant des hivers longs et maussades. Les troubles de l'humeur et le manque de dynamisme se manifestent généralement en automne et peuvent durer jusqu'au printemps. Ce syndrome est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes : il touche trois à quatre fois plus de sujets féminins. Selon la latitude du pays, on estime que 15 à 20% de la population souffre de ces sautes d'humeur saisonnières. Ce pourcentage est un peu moins élevé dans les pays du Sud. Par exemple, le blues hivernal a une prévalence de 14% aux États-Unis, contre 18,4% en Finlande<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> J.L. Anderson, C.A. Glod, J. Dai, Y. Lux vs. wavelength in light treatment of Seasonal Affective Disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 2009;120: 203–212

<sup>2</sup> Levitt, AJ et al. A comparison of open treatment of seasonal major and minor depression with light therapy. *Journal of Affective Disorders* 71 (2002) 243–248

## **Symptômes fréquents**

Saisonniers, les symptômes du blues hivernal sont similaires à ceux d'affections ordinaires : troubles de l'humeur et de dynamisme, fatigue, augmentation de l'appétit, fringales hypoglycémiques, prise de poids, difficultés de concentration et insomnies. Comme ces symptômes ressemblent à des affections ordinaires, le nombre de personnes présentant un ou plusieurs des symptômes du blues hivernal pourrait être supérieur à ce qu'indiquent les données de prévalence. L'impact sur le bien-être physique et psychologique de personnes touchées par le blues hivernal peut être significatif.

## **Le pouvoir de la lumière**

La luminothérapie s'est révélée le traitement le plus efficace dans la lutte contre le blues hivernal. Ces 20 dernières années, de nombreuses études menées chez des milliers de patients ont démontré l'efficacité supérieure de la lumière dans cette lutte. Les scientifiques s'accordent pour dire que le blues hivernal et ses conséquences sont dus à un manque de lumière et que les patients réagissent plus rapidement à la luminothérapie qu'à d'autres traitements. « La lumière stimule et améliore l'humeur et le tonus, accroît la vigilance, revitalise, régule le rythme circadien (notre horloge interne) et permet de lutter contre l'insomnie, explique le docteur Kasper, chef du service de psychiatrie et de psychothérapie de la Medical University Vienna. Il s'agit donc d'un traitement indispensable dans la lutte efficace contre ce genre de symptômes. »

## **Luminothérapie à domicile**

Au fil des ans, la luminothérapie a été mise à la portée d'un public plus large. Il y a quelques années, elle n'était disponible que dans des instituts et centres spécialisés. Aujourd'hui, un nombre croissant de consommateurs utilisent des systèmes de diffusion de lumière chez eux à des fins thérapeutiques. L'étude récente du docteur Anderson et consorts sur les systèmes de luminothérapie à usage domestique a révélé qu'une faible intensité de lumière bleue pouvait donner des résultats thérapeutiques. Plus de 80% des participants à l'étude ont déjà fait état d'une atténuation des symptômes après une semaine de luminothérapie.

« En tant qu'entreprise de premier plan dans le domaine de la santé et du bien-être, Philips intègre des technologies et des éléments de design dans des solutions utiles et axées sur l'humain, explique Daniel Adams, senior application scientist de Philips. Philips s'est basée sur sa connaissance des consommateurs et l'efficacité avérée de la lumière bleue pour mettre au point un système de luminothérapie portable (goLITE BLU). Celui-ci offre un niveau confortable de lumière bleue, qui améliore l'humeur et augmente le tonus ainsi que la vigilance. Portable, le goLITE BLU est équipé d'une batterie rechargeable pour faciliter son utilisation partout : à la maison, au travail et en voyage. »

## **Blues hivernal et dépression saisonnière**

Il faut distinguer le blues hivernal de la dépression saisonnière. Le blues hivernal est la forme modérée de la dépression saisonnière (ou dépression hivernale). Les personnes souffrant de blues hivernal manquent de dynamisme, n'arrivent pas à mener leurs tâches à bien et ressentent de la tristesse. Les fringales hypoglycémiques sont également fréquentes. Ces personnes peuvent aussi constater des troubles de l'humeur,

mais elles ne sont pas vraiment dépressives. Chez les personnes dépressives, la luminothérapie n'est indiquée que sur avis médical.

**Pour plus d'informations, veuillez contacter :**

Anneleen Van Troos  
Philips Corporate Communication & Public Affairs  
Tél. : +32 2 525 80 39 (ne pas publier)  
E-mail : [anneleen.van.troos@philips.com](mailto:anneleen.van.troos@philips.com)

Philips Customer Care Center, tél. 078 250 145

**A propos de Royal Philips Electronics**

Royal Philips Electronics N.V. (NYSE : PHG, AEX : PHI) se pose comme une entreprise diversifiée, active dans les domaines « de la Santé et du Bien-être » et qui a pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes par des innovations significatives. Philips est un leader mondial dans les domaines des soins de santé, de la vie moderne et de l'éclairage ; l'entreprise intègre la technologie et le design dans des solutions qui sont axées sur les personnes, qui s'appuient sur une connaissance profonde des consommateurs et qui répondent à la promesse de la marque « sense and simplicity »/du sens et de la simplicité. Philips, dont le siège social se trouve aux Pays-Bas emploie plus de 118.000 personnes dans plus de 60 pays et a réalisé un chiffre d'affaires de 26 milliards d'euros en 2008. L'entreprise est leader sur les marchés des soins cardiologiques, des soins de médecine d'urgence et des soins de santé à domicile, des solutions d'éclairage économique et des nouvelles solutions d'éclairage, des produits de la vie moderne ; elle occupe une position de leader très forte dans les marchés des télévisions à écran plat, des rasoirs électriques, des systèmes de divertissement portables et des soins dentaires. Vous trouverez plus de renseignements sur Philips via les liens suivants : [www.philips.com/newsceter](http://www.philips.com/newsceter) et [www.philips.be](http://www.philips.be)