LUMIÈRE ET RYTHMES NATURELS

Que la lumière soit!

Les fanas de soleil ont bien raison de le rechercher, non pas tellement pour sa chaleur, mais pour sa lumière! Car celle-ci agit plus profondément que nous le pensons.

n 1984, l'Américain Edward Wilson lançait la théorie de la « biophilie »(1). Selon lui, l'être humain est indissociablement relié au monde naturel et ce contact avec la nature est bénéfique pour sa santé. La même année, un autre chercheur constatait que des patients hospitalisés dans une chambre avec vue sur un paysage de nature se rétablissaient plus rapidement après une opération, réclamaient moins d'antidouleurs et se montraient plus agréables avec le personnel (2). S'il ne s'intéressait pas à la lumière, ce scientifique a néanmoins ouvert les yeux du monde sur l'importance de la nature pour la santé. Son étude a fait l'objet de nombreuses discussions, mais à l'époque, le monde médical n'en a tiré aucune conclusion concrète.

Malade dans le noir

L'importance de la lumière pour le rétablissement des patients n'a été évoquée pour la première fois qu'à la fin des années 90. avec les recherches de la Canadienne Kathleen Beauchemin qui avait constaté que les patients dépressifs qui avaient une chambre côté sud rentraient plus rapidement chez eux que les patients qui séjournaient dans une chambre plus sombre, côté nord. Peu de temps après, elle refaisait le même constat avec des patients victimes d'infarctus : le taux de mortalité dans les chambres inondées de soleil (jusqu'à 2500 lux avec les stores à moitié fermés) était nettement inférieur (50%) à celui des chambres situées au nord, affichant une intensité lumineuse de seulement 400 lux (3). Plus récemment, on a constaté que chez des opérés du dos bénéficiant d'une chambre ensoleillée, avec près de 50 % de lumière en plus que dans des chambres plus sombres, la demande d'antidouleurs avait diminué de 22 % (4).

Au grand air

La lumière fait donc beaucoup plus qu'influencer le cycle de nos jours et de nos nuits. Nous savons depuis peu que la lumière bleue de 450 à 480 nanomètres exerce un impact très important sur nos rythmes naturels. Bien plus important que la lumière blanche. C'est cette lumière bleue qui réprime la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui régule le cycle sommeil/éveil.

Comment notre organisme peut-il « mesurer » spécifiquement cette lumière bleue ? Probablement grâce à des cellules de la rétine dont on a tout récemment découvert l'existence. Ces cellules ne contribuent en rien à ce que nous voyons (5), mais

s'avèrent particulièrement sensibles aux longueurs d'onde de 450 à 480 nanomètres. Elles seraient aussi en communication directe avec le noyau suprachiasmatique, à la base de notre cerveau, lieu de notre horloge biologique centrale (6). Cela explique peut-être pourquoi la cécité complète n'altère pas toujours le rythme circadien des aveugles (7). Leurs yeux

remplissent donc une fonction importante, même s'ils ne voient plus rien (8).

Les zones les plus sensibles à la lumière bleue se situent sur la partie inférieure de la rétine en bas du globe oculaire (9). L'endroit où tombe la lumière du soleil. La nature fait bien les choses

Vive la lumière!

A Helsinki, le patron du Café Engel a mis en application ces toutes nouvelles connaissances scientifiques (10). Durant les mois sombres de l'hiver nordique, il attire les clients en leur servant de la lumière vive avec leur petit-déjeuner! Et aux Pays-Bas, les pensionnaires d'une institution pour personnes atteintes de maladies de type Alzheimer ont été « mis en lumière » et semblent en tirer de nombreux bénéfices : ils dorment mieux et ont vu s'améliorer (légèrement) leurs scores cognitifs, tandis que leurs symptômes dépressifs souvent associés diminuaient. (11).

Références:

nous vous envoyons les références de cet article sur simple demande à equilibre@roularta.be

