

## LUMINOTHÉRAPIE Depuis décembre, la météo maussade influe sur notre humeur. Heureusement, il est possible de faire le plein de lumière autrement qu'en regardant le ciel (gris)

AUDE FERBOS  
a.ferbos@sudouest.fr

Depuis début décembre, les Français font grise mine : les pieds dans l'eau, la tête dans les nuages, ils subissent les intempéries. Bilan : « 25 à 30 % de l'ensevelissement habituel », selon les calculs des météorologues. Bref, nous voilà en manque de lumière, le moral en berne. C'est grave, Docteur ? Classique : cela s'appelle la dépression saisonnière, un phénomène bien connu des peuples nordiques. La

Dans les avions, la lumière est désormais diffusée pour réduire le décalage horaire des voyageurs »

En clair, moins de ciel bleu et patatras, le moral descend dans les chaussettes. Si l'on ajoute à cela que la lumière matinale bloque la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil, on comprendra pourquoi la fatigue s'ajoute au tableau.

Et c'est si vrai que la lumière est désormais utilisée en milieu hospi-

talier, en cabinet médical, en centre esthétique ou en institut spécialisé, voire à domicile par les particuliers. Ce qui n'a pas échappé à la célèbre marque de café Starbucks, qui a même installé cet hiver des lampes de luminothérapie dans ses cafés parisiens, pour que les clients puissent faire le plein d'énergie et de bonne humeur.

### Yoga de la lumière

Près de Bordeaux, Corinne Manon a poussé plus loin l'expérience en ouvrant l'espace Color & Dream, un institut dédié aux bienfaits de la lumière et des couleurs : ici, on peut suivre des soins de luminothérapie, chromothérapie, d'auricolor-thérapie, de chromo-puncture et de biocolor-thérapie. Ou une cure de lumière. Une technique utile « pour répondre aux dysfonctionnements de tous les jours », dit la spécialiste, formée en Suisse à l'Institut de la couleur. Des problématiques aussi variées que la « déprime saisonnière, les problèmes de sommeil, la fatigue passagère, le stress, les troubles de l'attention, le tabagisme ou l'amin- cissement sont aidées par l'exposition à la lumière », expose-t-elle.

Parmi les soins de base, le yoga de la lumière est le plus demandé. La séance se passe dans une salle toute blanche, le sujet est confortablement lové dans un pouf à mémoire de forme blanc, sous un plaid blanc. À la main, deux spots filaires. Premie-



Cure de lumière à l'espace Color & Dream, à Artigues-près-Bordeaux (33) : voilà le moyen de faire le plein de soleil autrement. PHOTO QUENTIN SALINIER

res vingt minutes, place au « prakasa yoga » (union avec la lumière) : yeux fermés, on laisse les faisceaux lumineux traverser le filtre des paupières : rouge, bleu, vert, jaune... Selon les couleurs qui paraissent ou non agréables, il s'agit d'approcher ou d'éloigner la source lumineuse, dans un geste lent, à la manière du qi gong. « Le corps prend ce dont il a besoin », prétend Corinne Manon.

### Un profil chromatique

Deuxième temps, le « trataka yoga », littéralement « regard fixe ou immobile ». Cette fois, les rétines ouvertes

fixent un tableau lumineux au mur. Il n'y a plus qu'à se laisser faire, immergé dans un bain de couleurs douces : rose sablé, jaune d'or, blanc... les paupières se ferment, se rouvrent, dans une semi-conscience assez agréable... Vingt minutes en core, bercé par un mantra lent. À la fin, nous voilà relaxés, comme sortis d'un long sommeil peuplé de rêves pastel, de soleil et de chaleur.

À la faveur des couleurs qui nous ont paru agréables ou qui nous ont agressés, Corinne Manon peut dresser un profil chromatique et établir un bilan de notre état émotionnel.

« Il y a des longueurs d'onde qui boostent (toutes les couleurs chaudes, les rouge-orangés), d'autres qui apaisent (bleu, indigo), qui nettoient (vert turquoise) ou qui nourrissent », explique-t-elle. C'est ainsi que la lumière bleue est utilisée pour traiter la jaunisse des nourissons dans les maternités, ou que la lumière rouge est convoquée pour ses vertus cicatrisantes. « Dans les avions, la lumière est désormais diffusée pour réduire le décalage horaire des voyageurs », poursuit la spécialiste.

Et oui, nous ne sommes pas encore des vampires...