

## Dépression saisonnière

# La luminothérapie, traitement de premier choix

Carole Bandiera, Dr Delphine Carli, Dr Jérôme Berger

**La luminothérapie a une efficacité plus rapide contre la dépression saisonnière qu'un traitement antidépresseur. De plus, elle ne présente pas de risque de sevrage et n'expose qu'à des effets indésirables bénins et passagers. C'est donc le premier choix de traitement de la dépression saisonnière.**

La dépression saisonnière ou SAD («Seasonal Affective Disorder») concerne 1 à 3% de la population générale. Elle survient le plus souvent en automne ou hiver, lorsque les journées sont courtes et peu lumineuses, et disparaît au printemps. Elle peut toucher les adultes comme les enfants, l'âge moyen se situant toutefois entre 20 et 40 ans avec une prépondérance chez les femmes (75%) [1].

Le changement du rythme circadien durant la période hivernale peut provoquer les symptômes suivants: humeur dépressive, anxiété marquée, baisse d'énergie ou difficulté de concentration.

L'hypersomnie et la consommation compulsive d'aliments sucrés sont les deux symptômes typiques de la dépression hivernale. Certaines personnes peuvent aussi présenter de tels symptômes durant les périodes estivales peu lumineuses, mais c'est plus rare [2].

Le principal critère de diagnostic est la répétition des mêmes symptômes durant deux périodes hivernales de suite (avec disparition à l'entre-saison).

Durant la période hivernale, une exposition à la lumière du soleil, une activité physique suffisante, une alimentation équilibrée et des horaires de coucher fixes peuvent parfois suffire à atténuer les symptômes.

Lorsqu'un traitement est nécessaire contre la dépression saisonnière, la luminothérapie constitue le premier choix [3-



Lorsqu'un traitement est nécessaire contre la dépression saisonnière, la luminothérapie constitue le premier choix. Le taux de réponse se situe entre 60 et 90%. © Adobe Stock

5]. Le taux de réponse se situe entre 60 et 90% [1,6,7]. Si les symptômes persistent, un traitement antidépresseur ou une thérapie cognitivo-comportementale peuvent être instaurés [2]. Il est possible de combiner ces traitements en cas de non-réponse à l'un d'entre eux.

### Qu'est-ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie est le traitement de premier choix de la dépression saisonnière [3-5]. Une séance de luminothérapie de référence consiste à s'exposer, dans les deux heures qui suivent le réveil, à une lampe d'une puissance de 10 000 lux (unité de mesure de l'éclairement lumineux) à une distance d'environ trente centimètres durant trente minutes. La durée d'exposition est proportionnelle à l'intensité de la lampe (voir tableau 1). Le patient peut effectuer différentes activités, comme lire ou utiliser un ordinateur, durant la séance [8].

Bien qu'on puisse s'attendre à une atténuation des symptômes après deux à quatre jours de séance matinale quotidienne, les effets thérapeutiques sont gé-

néralement observés après une à deux semaine(s) [1,2].

### Quels sont ses effets indésirables ?

Des effets indésirables tels que maux de tête, fatigue oculaire, hyperactivité, insomnie ou somnolence peuvent apparaître. Ils sont légers et bénins et s'atténuent le plus souvent après quelques séances. Afin de les limiter, il est conseillé d'utiliser une puissance lumineuse modérée (2500-5000 lux) et/ou d'effectuer des séances courtes (cinq à dix minutes par jour) durant les premiers jours. La puissance de la lampe et la durée des séances seront progressivement augmentées au besoin.

Si les effets indésirables persistent, il est conseillé de faire des pauses durant la séance ou d'éloigner la lampe de quelques centimètres (l'éclairement diminue selon le carré de la distance appliquée).

### Quelles sont ses contre-indications ?

Une lampe de luminothérapie projette une lumière blanche sans ultra-violet.

**Tableau 1.** Durée d'exposition nécessaire pour une séance de luminothérapie efficace par rapport à l'intensité de la lampe [1,9].

Référentiel	Éclairement (lux)	Durée d'exposition nécessaire
Lampe classique	300–500	Non applicable
Journée d'été	50 000–100 000	
Journée d'hiver	10 000–20 000	
Lampe luminothérapie	10 000	20–30 minutes
	5000	40–60 minutes
	2500	80–120 minutes

Des interactions avec des médicaments photo-sensibilisants ou l'apparition de coups de soleil ne sont donc pas à attendre. La prudence est toutefois de mise chez les personnes atteintes de porphyrie ou d'urticaire solaire [6]. Par sécurité, on déconseille cette thérapie chez des personnes sous traitements photo-sensibilisants (par exemple doxycycline, isotrétinoïnes, fluoxétine, lithium, millepertuis, antibiotiques de la famille des quinolones).

Il est conseillé de consulter un ophtalmologue en cas de pathologie oculaire telle que glaucome, dégénérescence maculaire, rétinopathie ou cataracte [5,7].

La luminothérapie sera indiquée chez les personnes bipolaires uniquement sous avis médical lors de périodes dépressives stables (risque de développer des accès maniaques).

### Comment prescrire la luminothérapie ?

Une lampe de luminothérapie est prise en charge par l'assurance de base, uniquement s'il est clairement mentionné sur l'ordonnance l'indication «SAD» ou «dépression saisonnière» [7].

L'achat d'une lampe de luminothérapie est remboursé par l'assurance de base

à hauteur de CHF 350.– et la location d'une lampe à hauteur de CHF 1,80.– par jour. Ces tarifs permettent de couvrir l'achat ou la location de divers modèles disponibles. ■

### Références

- [1] Pharma-News, numéro 37, septembre 2006.
- [2] www.healthyminds.org (American Psychiatric Association).
- [3] Revue Médicale Suisse 2003, volume 1, 23247.
- [4] Clinical Handbook of Psychotropic Drugs, 20th revised edition, 2014.
- [5] Traitements aigu des épisodes dépressifs, Prof. Dr méd. E. Holsboer-Trachsler et al, 2016; 16(35):716–724.
- [6] Revue Médicale Suisse 2012, volume 8, 2346–2363.
- [7] Hôpitaux Universitaires de Genève, La dépression, Dre L. Oberle and al, 2017.
- [8] Seasonal affective disorder: bring on the light, Michael Craig Miller, M.D., Updated 2015.
- [9] Planète santé, Soigner la dépression hivernale, 2017.

### Adresse de correspondance

Dr. Jérôme Berger  
Pharmacien chef adjoint  
unisanté, Département des Policliniques  
Rue du Bugnon 44  
1011 Lausanne  
Courriel: Jerome.Berger@unisante.ch