

ment par semaine. En fonction de l'évolution de votre rétablissement, la fréquence est ensuite réduite progressivement. Souvent, vous constaterez une amélioration de votre santé dès le premier traitement. Si vous utilisez la thérapie photonique à domicile, nous vous recommandons un traitement quotidien.

### Quels sont les effets de la luminothérapie ?

Après le traitement, l'activation du cerveau peut se manifester par différentes réactions :

- Diminution des symptômes
- Amélioration de l'humeur
- Plus de clarté dans la réflexion
- Sentiment accru de paix et de détente
- Amélioration du sommeil
- Plus de dynamisme

### Quels sont les appareils utilisés pour la luminothérapie ?

Pour obtenir les effets de la lumière solaire, le soleil sert de référence ultime. Les lunettes de luminothérapie FIT 915 et l'unité de luminothérapie FIT 220 produisent une lumière dont toutes les caractéristiques sont celles de la lumière solaire :

- Une forte intensité de 10 000 lux
- Un spectre de couleurs complet, sans UV ni IR
- Une pulsation avec un spectre polyfréquence

Cette lumière est émise juste devant les yeux, pour assurer une absorption optimale. Le traitement commence par quelques minutes de lumière rouge pour une acclimation progressive du cerveau à la lumière. En plus de la luminothérapie, le cerveau est également traité par la thérapie par champ magnétique. En raison des caractéristiques du signal de thérapie, l'appareil est particulièrement efficace et exempt d'effets nocifs. C'est à cet égard que les dispositifs FIT 915 et FIT 220 se distinguent des autres appareils de luminothérapie.

### Dans quels centres la luminothérapie est-elle proposée ?

Vous trouverez les cabinets et centres de bien-être qui proposent la luminothérapie aux Pays-Bas et en Belgique sur le site web [www.medifoton.nl](http://www.medifoton.nl).

Pour des informations complémentaires sur la luminothérapie, veuillez prendre contact avec le centre suivant :



**Luminothérapie**  
Santé, optimisme et clarté d'esprit  
grâce à l'activation du cerveau

## Qu'est-ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie traite les yeux avec une lumière blanche de haute intensité à spectre complet dans le but de stimuler le fonctionnement du cerveau. La luminothérapie est fondée sur la connaissance des effets de la lumière du soleil sur les yeux et le cerveau.

## La lumière du soleil : le nutriment le plus important pour notre cerveau

Notre cerveau « consomme » la lumière du soleil à travers nos yeux. En termes de morphologie et de fonctionnement, les yeux font en effet partie du cerveau. Leur fonctionnement est le suivant : la lumière du soleil pénètre sans entrave dans le globe oculaire. Les photorécepteurs dans la rétine transforment la lumière solaire en énergie électrique. Ces impulsions électriques sont transmises à toutes les parties du cerveau par l'intermédiaire des cellules nerveuses de la rétine, qui convergent dans le nerf optique. Dans le cerveau, la lumière du soleil a deux effets :

1. Elle permet de voir l'environnement
2. Elle active le fonctionnement du cerveau

## Le fonctionnement de notre cerveau dépend de la lumière du soleil

Notre cerveau accomplit ses tâches en produisant continuellement des signaux électriques, des neurotransmetteurs et des hormones. La lumière solaire met ces processus en mouvement et active ainsi toutes les fonctions cérébrales :

1. Le contrôle des fonctions corporelles
2. Les fonctions émotionnelles
3. Les fonctions mentales



## De quelle quantité de lumière solaire notre cerveau a-t-il besoin ?

Nous, les êtres humains, sommes censés vivre dehors dans la nature. Là, notre cerveau reçoit chaque jour beaucoup de lumière solaire pendant une longue période : une forte intensité de 5 000 à 50 000 lux du lever au coucher du soleil.

## Notre cerveau absorbe-t-il suffisamment de lumière solaire ?

Aujourd'hui, nous vivons principalement à l'intérieur, dans des bâtiments qui empêchent l'exposition au soleil. À l'intérieur, la lumière du soleil n'a qu'une faible intensité de 50 à 500 lux. C'est suffisant pour que nous puissions voir, mais ça ne l'est pas pour un bon fonctionnement du cerveau et de l'organisme. Une carence chronique en biophotons dans les yeux provoque à long terme toutes sortes de problèmes de santé.

## La luminothérapie peut-elle compenser notre manque de soleil ?

La luminothérapie avec une lumière identique à celle du soleil est une solution pour remédier à notre manque de soleil. La lumière rétablit le fonctionnement de notre cerveau et de notre organisme. Cette activation du cerveau conduit à de bons résultats de traitement pour toutes sortes de troubles. La recherche clinique et scientifique confirme l'action efficace de la luminothérapie.

## Pour quels problèmes de santé la luminothérapie peut-elle être bénéfique ?

La luminothérapie favorise le rétablissement dans trois groupes d'affections :

1. **Les troubles physiques** Insomnies, fatigue, rythme diurne et nocturne perturbé, stress et tensions, troubles du système nerveux, du système endocrinien, du système immunitaire et d'autres systèmes organiques.
2. **Les troubles émotionnels** Humeurs variables, sentiments d'anxiété, insécurité, sentiments dépressifs, problèmes de motivation, tensions et nervosité.
3. **Les troubles mentaux** Problèmes de mémoire, difficultés à penser clairement, TDA, TDAH, problèmes de concentration, perte d'initiative, difficultés d'apprentissage, désorientation et problèmes de langage.

## À qui s'adresse la luminothérapie ?

La luminothérapie convient à tous : adultes et enfants, pour diverses affections et comme soin préventif. Il n'y a pas de contre-indications.

## Comme se déroule le traitement par luminothérapie ?

Pendant le traitement, vous pouvez vous détendre en étant assis(e) ou couché(e). Vous gardez les yeux ouverts pour une absorption optimale de la lumière. Un traitement dure environ 30 minutes.

## Combien de traitements sont recommandés ?

Un traitement intensif permet de recouvrer plus rapidement la santé. La ligne directrice en la matière est la suivante : pendant les 4 à 6 premières semaines, au moins un traite-