



Titre : Soif de lumière
La luminothérapie: une solution à la dépression saisonnière

Auteur : Dr Norman E. Rosenthal
Gérard Pons
Préface du Dr David Servan-Schreiber

Éditeur : Jouvence

Pages : 220

ISBN : 2-88353-515-9 / 978-2-88353-515-2

Année : 2006

Résumé/verso

Quand le soleil se fait rare, ne ressentez-vous jamais une baisse sensible et générale de votre énergie vitale, de votre productivité, de vos performances physiques et/ou intellectuelles et de votre créativité?

Et ne constatez-vous pas, parallèlement à cette «baisse générale de régime», une augmentation de votre besoin de sommeil, la montée en puissance d'une envie insatiable et irrésistible de grignoter un peu n'importe quand, et n'avez-vous pas un besoin inhabituel de manger de grandes quantités de féculents et de mets sucrés ?

Si tels sont vos «Symptômes» quand vous manquez de lumière solaire, c'est que vous faites partie des 20% d'Européens souffrant aux changements de saisons de ce qu'on appelle couramment le **blues hivernal**, et, scientifiquement, le **SAD** (Saisonal Affective Disorder) ou, en français, le **THS** (Trouble de l'humeur saisonnier).

Ce syndrome est connu depuis l'Antiquité, mais c'est en 1973 qu'une équipe de chercheurs de NIMH (National Institute of Mental Health) a mis au point une technique de soins, consistant à se placer chaque matin, pendant 20 minutes environ, devant un panneau lumineux dont la lumière est proche du spectre solaire. **Ainsi naquit la luminothérapie !** Les résultats sont immédiats et étonnants !

La première partie de l'ouvrage décrit les différentes formes de dépressions saisonnières. La seconde présente les traitements luminothérapeutiques, répond aux questions les plus fréquentes et vous indique où se procurer le matériel de luminothérapie et comment le choisir. Elle donne enfin quelques adresses où se rendre pour se faire soigner, en cas de troubles plus graves, par des luminothérapeutes professionnels.

Le livre de référence sur le SAD et ses traitements par la luminothérapie !

«Winter blues est l'ouvrage qu'il faut lire pour comprendre les mécanismes de la dépression saisonnière et les moyens d'y remédier.» Dr David Servan-Schreiber, auteur de Guérir.

Norman Rosenthal est reconnu à l'échelle internationale pour sa contribution au développement des traitements de la dépression par la luminothérapie. Chercheur au MIMH (National Institute of Mental Health) et professeur de psychiatrie à l'Université de Georgetown (USA), **il est l'auteur de quatre ouvrages, notamment du best-seller Winter blues, dont soif de lumière est la traduction française.** Norman Rosenthal compte parmi les meilleurs docteurs en psychiatrie des Etats-Unis.

Gérard Pons est spécialiste et conseil en matériel de luminothérapie. Son intérêt pour cette méthode fait suite à sa propre expérience de thérapie et l'a amené à collaborer avec Norman Rosenthal au sein du SLTBR (Society for Light Treatment and Biological Rythms). C'est avec lui qu'il a coécrit le présent livre.