

Les **T**echnologies du mieux-être

Réconcilier l'Homme et son environnement



« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » écrivait il y a cinq siècles le sage Montaigne. Depuis, rien de neuf, la science continue de courir, elle devant et l'homme derrière. A tel point qu'aujourd'hui ils semblent inéluctablement liés par la nécessité et les desseins d'un contrat (d'une noce de conscience?) qui sera — peut-être — un des ferments de l'humanité en devenir. En attendant, si l'homme souffre des nombreux dérèglements qu'engendre la technologie, fille concrète de la science, celle-ci est loin de se montrer ingrate et propose en retour des applications qui tentent de nous aider à améliorer notre qualité de vie et d'être. Recherche du mieux-être écrivons-nous, et non pas du bien-être, car si le second est relatif et flou (qu'est-ce qu'aller bien?), le premier est très concret: nous savons et sentons tous de façon tangible lorsque notre état s'améliore. Ce même critère de « concrétude » a guidé notre rédaction dans le choix de technologies et d'applications que nous vous proposons dans un esprit de vulgarisation. Enfin est-il besoin de préciser que cette enquête ne constitue en aucun cas un guide thérapeutique qui vous dispenserait de consulter un spécialiste. Nous vous souhaitons un bon voyage au pays d'une réconciliation profonde entre l'homme et son environnement.

Une enquête proposée par la Rédaction et préparée par Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger & Dominique Radisson
Créations graphiques : Frédéric Villbrandt

Technologies de la lumière



Nous savons tous d'expérience que la lumière influence directement notre état. Encore très jeune (une trentaine d'années), la recherche thérapeutique sur la lumière propose des applications qui couvrent de larges domaines — de la psychologie à la dermatologie —; elle fait partie aujourd'hui des technologies qui ont le vent en poupe.

La luminothérapie

Née à l'aube des années 80 des travaux d'un groupe de chercheurs du National Institute of Mental Health aux Etats-Unis, la luminothérapie, aussi appelée photothérapie ou lux thérapie, est une méthode qui utilise

la lumière pour traiter des symptômes plus ou moins marqués de dépression saisonnière: fatigue, baisse de moral, d'activité, crises de paniques...

Par l'exposition à une lumière vive (10 000 lux en moyenne⁽¹⁾), la rétine envoie un signal à l'épiphysse (glande pinéale), qui diminue alors la production de mélatonine, une molécule qui régule nos cycles circadiens (alternance veille-sommeil). Sa sécrétion débute sous l'action de l'obscurité, entraînant un effet d'endormissement de l'organisme qui atteint au milieu de la nuit, son taux de produc-

tion maximal. Au matin, lorsque la lumière environnante est insuffisante, l'épiphysse continue à produire de la mélatonine, créant un décalage

entre notre horloge biologique interne et notre activité. Les appareils de luminothérapie, initialement destinés au seul usage des professionnels de la santé, sont aujourd'hui à la portée de tous.

C'est essentiellement sous forme de lampes et de simulateurs d'aube que chacun pourra l'expérimenter. 4 ou 5 séances par semaine, le matin de préférence, sont nécessaires durant toute la période sombre

La lumière intense pulsée combine chaleur et lumière.

de l'année (30 minutes pour une exposition à 10 000 lux / 2 heures pour une

crédit photo : www.lumino.fr



Lampe de luminothérapie et lampe de bureau. Eclairage : 10 000 lux à 30 cm, 5 000 lux à 50 cm.

exposition à 2500 lux). Certaines lampes permettent même une utilisation couplée comme les plafonniers ou lampes de bureau.

La lumière intense pulsée

La technologie de la lumière pulsée, combinant chaleur et lumière, est aujourd'hui largement utilisée dans le domaine de l'esthétique. C'est une lumière très intense émise par une ampoule au xénon qui contrairement au laser — aligné sur une fréquence spécifique — couvre toutes les ondes de couleur de lumière (de 400 à 1200 nanomètres). Elle stimulerait les cellules de la peau et augmenterait la production de collagène. Les dermatologues l'utilisent pour traiter certaines lésions pigmentaires ou vasculaires dues au soleil et au vieillissement de la peau. En envoyant de la chaleur dans le pigment, la lumière pulsée permettrait la disparition progressive des lésions bénignes.

« Les nouveaux lasers doux en lumière pulsée — ou lampes flashes — auraient également une action énergétique et rééquilibrante. L'action énergétique se fait par la stimulation des points d'acupuncture, la rééquilibration se fait par l'apport d'énergie photonique directement transférée en ATP⁽²⁾ au niveau cellulaire. La stimulation de dépolarisation des membranes qui en résulte relance l'activité cellulaire » (dixit Dr Ghislaine Beilin). Dernière application, cette technologie cherche également à s'imposer comme moyen « écologique » en terme de décontamination industrielle. Face aux procédés polluants des

industries agroalimentaire et pharmaceutique qui utilisent les désinfectants chimiques pour traiter les emballages, la lumière pulsée propose des solutions de décontamination sous la forme d'une impulsion de haute énergie d'une durée de 0,3 ms pour détruire virus, levures, bactéries et moisissures. Les résultats obtenus montrent que la lumière pulsée supplante les UV continus aujourd'hui utilisés et peut remplacer les produits chimiques.



Lampe équipée de deux tubes fluorescents de 80 Watt. Se pose sur une table ou se fixe au mur. Eclairage : 10 000 lux à 50 cm, 5 000 lux à 75 cm.

crédit photo : www.mjd.fr/innosol.php



GENERATION TAO Hors-série n° 5

Spécial TAO DE LA NAISSANCE

**Parution en kiosques
17 mai 2006**

**Réservez-le dès maintenant
chez votre libraire!**

⁽¹⁾ 1 lux = lumière d'une bougie éclairant à 1 mètre de distance

⁽²⁾ ATP, adénosine triphosphate: molécule source d'énergie des cellules.

TEMOIGNAGE

J'ai toujours été à l'affût des nouvelles technologies et j'en utilise plusieurs dans mon cabinet: la mésothérapie, le soft peeling, la lumière intense pulsée ou le Millenium V. J'ai même créé le Mésolift, dont la renommée est aujourd'hui internationale, ou la mésothérapie adaptée aux soins du derme et du visage. Les vitamines nécessaires à toutes les fonctions vitales de la peau sont micro-injectées directement dans le derme. L'efficacité de cette technique se situe dans l'apport majeur d'anti-oxydants qui engendre entre autres un rajeunissement cutané et une hydratation optimale de la peau. Bio-régénératrices, toutes les techniques que je viens de citer ont l'avantage d'être rapidement efficaces, d'améliorer le confort du patient et de ne pas avoir d'effets secondaires, en tout cas dans l'utilisation que j'ai pu en faire depuis des années. C'est un phénomène de société inévitable.

Dr Maurice Dray, gérontologue