

Luminothérapie, comme thérapie complémentaire non médicamenteuse et TFI

Docteur Mickaël LITCHINKO

Anesthésiste Réanimateur

Polyclinique de Gentilly

Groupe Elsan

Nancy, France

mickaël@litchinko.fr

- Plus que la lumineothérapie qui agit sur l'humeur ou l'insomnie



Diminuer, voire supprimer l'utilisation de produits chimiques



- Dés 1986 :

-

- Hypnose et métarelaxation



- Quand l'EEG est en rythme Thêta,

• le cerveau est particulièrement réceptif à la suggestion

Utilisé en :

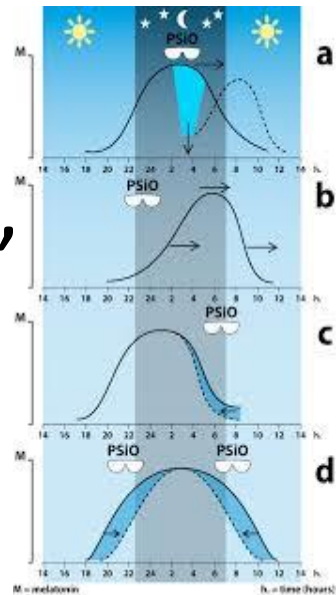
psychiatrie, endocrinologie, somnologie,
apprentissage des langues étrangères,
amélioration des performances
intellectuelles et sportives



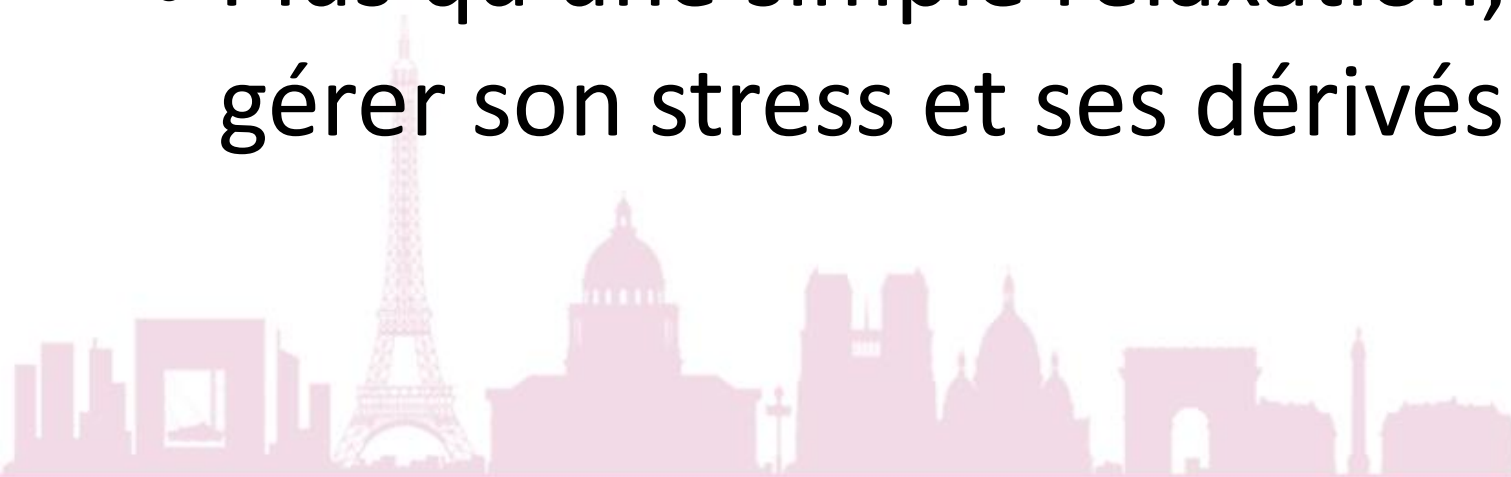
- état de conscience modifiée
- Comparable à la transe hypnotique



- La lumière bleue (470nm) diminue la sécrétion de mélatonine
- La lumière rouge (670nm) augmente sa production, favorisant détente voire le sommeil



- Stimulations lumineuses et programmes audio
- Plus qu'une simple relaxation, la possibilité de gérer son stress et ses dérivés



- Baisse de consommation :

d'antalgiques, d'antidépresseurs, d'AINS,
de somnifères, d'anxiolytiques, d'inhibiteurs de la
pompe à protons

- Diminution de la durée de séjour
- Baisse très significative des nausées vomissements
- Augmentation du confort

- Sans contre-indication
- Effets souvent prolongés
- Toujours associé à une forte impression de bien-être

Merci de votre attention



Forum Thérapies Complémentaires

Samedi 9 décembre 2017

