Hello Loïs
J'ai une question pour toi 🙂
Je souffre de dépression saisonnière par manque de lumière et de chaleur, ça fait des années qu'on m'oriente vers la luminothérapie mais je me rends compte que les « Luminettes » utilisées pour ça c'est de la lumière bleue directement dans les yeux (à utiliser le matin) c'est donc nocif ? Il me semble que oui
Je doute car je trouve ça agressif, notamment pour mon système nerveux et j'ai pensé te poser cette question car c'est ton domaine et j'ai confiance en ton expertise
J'espère que tu verras ce message ! Et peut être que ma question intéressera d'autres personnes.
Merci Sophie

J'ignore si la lumiotherapie avec ces lunettes de lumière en utilisation le matin peuvent nuire...
Surtout quand on a un système nerveux dérégulé
ou si c'est quand même bénéfique pour l'organisme
Je suis sceptique concernant les lumières artificielles
Par contre en Belgique on passe des mois dans le gris / noir et c'est une solution qui aurait des effets positifs ...

Bonsoir Sophie,

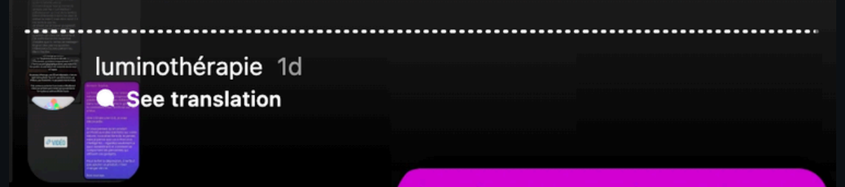
Le froid est là pour une raison naturelle, régulière, progressive, prédictible depuis des millénaires dans votre pays, même le gris l'est, le combattre avec l'artificiel est une erreur.

Une LED est une LED, je vous déconseille.

Si vous pensez qu'un produit artificiel aura des bienfaits sur votre nature, vous êtes libre de le penser, mais je pense que vous êtes plus intelligente ; regardez seulement à quoi ressemblent et comment se comportent les personnes qui utilisent ces gadgets.

Pour éviter la dépression, il ne faut pas ajouter un produit, il faut changer de vie.

Bon courage.



luminothérapie 1d
See translation

Mais donc revenant a ceci quoi utiliser pour avoir de la lumière des le matin parce que de ce que je sais c'est positif sachant que je dois me reveiller vers 7h00-8h00 et il n'y a pas tjrs de la lumière naturelle.
Quoi utilisez pour avoir de la lumière quand il n'y a plus de lumière naturelle?
Et aussi tu penses que les lunettes avec un teint jaune anti lumière bleu c'est assez comme protection ou faut visé les lunettes "oranges" que tu proposes souvent dans tes vidéos/storys ?
Pourquoi une led est mauvaise?
Tu donnerais quoi comme conseil pr éviter cette "dépression saisonnière "?

Je traite tous ces sujets sur youtube, je ne peux pas répondre avec profondeur et par écrit aux mêmes questions de centaines de personnes sur des sujets qui nécessitent du contexte.

Quand il n'y a pas de lumière naturelle, il est l'heure d'être peu actif. Si votre métier vous en empêche, c'est votre décision.

Qu'utiliser quand il n'y a pas de lumière naturelle ? D'un point de vue strictement biologique : l'obscurité. Sinon, des bougies. Éviter l'électromagnétisme artificiel.

La teinte jaune dont tu parles apporte du confort mais n'est pas un produit de santé suffisant pour la plupart de ssituations lumineuses artificielles à laquelle tu es exposée.

Une LED est mauvaise car elle a toutes les différences possibles (spectrales, spatiales, temporelles) avec le soleil. Encore une fois, beaucoup de réponses sont sur youtube, mais je ne les ai pas toutes.

Rendez-vous compte que tout le monde a toujours les exacts mêmes problèmes, les mêmes intuitions, chaque année.

La plupart signent pour faire encore un tour.

La vraie question est qui est capable de regarder la réalité de sa vie droit dans les yeux.