

# À l'hôpital de Fréjus-Saint-Raphaël, la lumineothérapie au service des patients comme des soignants nice matin, le 10/11/22



À l'hôpital de Fréjus - Saint-Raphaël, lumineothérapie et relaxothérapie, testées avec succès en oncologie, sont aussi proposées aux personnels. **Photo CR**

Turbo sieste, relaxation, méditation guidée: le centre hospitalier intercommunal Fréjus Saint-Raphaël mise sur une technique alternative non médicamenteuse originale, combinant relaxothérapie et lumineothérapie pour apporter du bien être à ses patients mais aussi aux personnels de l'hôpital.

*"Le procédé est testé en oncologie depuis 2019, au sein de l'hôpital de jour auprès de patients anxieux, souffrant de troubles du sommeil, de stress, de fatigue chronique ou de dépression saisonnière. Les noms des programmes sont évocateurs: lâcher-prise, gestion du stress, joie de vivre... Un autre agit sur les effets secondaires des traitements liés aux cancers: vomissements, nausées, migraines..."*, indiquent François Jérôme Hernandez, cadre de santé en psychiatrie et référent bien-être au sein de l'établissement, Valérie Libessart, cadre de santé en oncologie et en hôpital de jour médecine, et Julie Arenas, infirmière référente lumineothérapie. Confortablement installé, le patient est équipé de lunettes qui émettent une lumière, pulsée ou continue, selon le programme choisi.

## Une action sur la mélatonine

*"En pénétrant par la rétine, cette lumière joue sur la régulation des mécanismes jour/nuit et veille/sommeil dans le cerveau"* indique François Jérôme Hernandez. *"On influence la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, à la hausse ou à la baisse, complète Julie Arénas. En*

*complément, on combine à cette lumninothérapie de la relaxothérapie, avec un casque qui diffuse des musiques apaisantes ou des programmes de méditation guidée."*

L'équipe de l'HDJ évalue la nécessité de ce programme avec le patient, en fonction de son état et de ses attentes. *"On a tout un travail de dialogue avant la séance"*, confirment les soignants.

Entre avril 2019 et avril 2020, 176 patients ont ainsi bénéficié de ce protocole et répondu, à la fin de chaque séance, à un questionnaire qui a permis de déterminer un taux de satisfaction de 80%.

## **Des patients convaincus**

*"Parmi les points positifs les plus fréquemment cités, il y a le lâcher-prise, un meilleur endormissement, la sensation de bien-être ou de déconnexion totale, la sérénité, l'apaisement, la relaxation... et un effet retard, avec, en général, une nuit réparatrice suivant la séance!",* commente Valérie Libessart.

Autre point souligné par les patients: *"La diminution des douleurs. Les Belges, en avance sur ce terrain, ont déjà publié des études randomisées pour comparer les effets des somnifères versus la lumninothérapie."* Les soignants notent également *"un bénéfice à long terme avec une séance hebdomadaire, qui permet au cerveau d'apprendre à s'autoréguler"*.

Parmi les rares points négatifs, a été pointée *"une sensation d'endormissement après les séances, qui impose de bien définir le programme en fonction de l'heure de la journée, en tenant compte aussi de la façon dont les patients rentrent de l'hôpital, en particulier par rapport à la conduite."*

Par ailleurs, *"certaines personnes ne supportent pas la lumière pulsée; on peut alors adapter les programmes et le patient choisit de garder les yeux ouverts ou fermés, cela n'a pas d'importance, la lumière agit de la même façon."*

La technique, hautement personnalisable, permet de répondre facilement aux besoins exprimés par le patient.

Hors service d'oncologie ou de médecine, les indications sont très nombreuses: accompagnement des patients durant une intervention chirurgicale pour réduire les doses d'antalgiques et de sédatifs, préparation à l'accouchement, renforcement positif de l'image de soi... Seules contre-indications: certaines maladies psychiatriques, les métastases cérébrales ou les épilepsies.