



NEWSLETTER



La lumineothérapie

G & H RESEARCH

Il est médicalement prouvé que l'exposition à la lumière vive permet de traiter les troubles des rythmes circadiens tels que :

- la dépression saisonnière et la dépression chronique,
- les troubles du sommeil, le jet lag,
- les troubles causés par le travail par pause, à horaires décalés (fatigue, difficulté de concentration),
- les conséquences scolaires des difficultés de concentration des adolescents, une productivité plus faible au travail.

La recherche indique que la lumineothérapie est la méthode préférentielle pour induire la régulation de mélatonine (hormone du sommeil qui peut modifier notre horloge biologique et affecter ainsi notre humeur, notre énergie, notre sommeil, notre appétit, etc...) Une avancée majeure a été réalisée lorsqu'il fut prouvé que, seule la partie du spectre lumineux qui se trouve autour du bleu agit sur la mélatonine.

La lumière produite par le **Litebook** est émise par des DEL (électrodes luminescentes), contrairement aux autres appareils qui utilisent des tubes fluorescents dont la majeure partie du spectre est centrée sur le jaune et sont donc peu efficaces.

Les DEL sont des diodes brevetées, bleues au départ qui subissent un traitement spécial de blanchiment afin de reproduire la lumière naturelle du soleil (majoritairement bleue avec, en moindre quantité, les autres couleurs du spectre).

La technologie DEL permet au **Litebook** de concentrer l'émission de lumière sur le bleu par ajustement de sa fréquence à environ 460 nanomètres (soit la longueur d'onde du pic de régulation de la mélatonine) et de garantir ainsi une plus grande performance thérapeutique par des durées de traitement très courtes (15 à 20 min.).

En effet, ce n'est pas tant l'intensité moyenne (lux) de l'appareil de lumineothérapie qui atteint les résultats désirés, mais plutôt la proportion de son spectre dans la zone bleue et la longueur d'onde appropriée.

ORTHOPEDIE
LUCAS SA
BANDAGISTERIE

Av. Jules de Trooz 27
1150 Bruxelles
Lu-Je : 9h-18h—Ve : 9h-15h

Téléphone : 02 770.34.09
Télécopie : 02 770.38.17
info@orthopedielucas.be

Le **Litebook** bénéficie d'un agrément CE pour la sécurité de son appareillage et également un CE médical qui garantit son efficacité clinique.

info@litebook.be

www.gh-research.com

