

## Pensée pour aujourd'hui



© Artform Canada, Flickr.com (Lizenz CC BY-NC-ND 2.0) / Droits limités

### **Luminothérapie : efficace pour le corps et pour l'âme**

C'est l'automne et les jours raccourcissent. Zut alors ! Nous pourrions bientôt dire adieu aux belles journées ensoleillées et aux longues soirées qui avaient fait notre bonheur durant l'été.

Nous avons tant besoin de lumière que, pendant les journées d'hiver où la luminosité diminue, de nombreuses personnes souffrent du manque de lumière et doivent avoir recours à la luminothérapie pour combattre la fatigue et la déprime hivernales.

Cette technique est simple : des lampes ou des lunettes spéciales fournissent la lumière manquante, permettant ainsi à l'organisme de continuer de produire certaines hormones, comme la mélatonine et la sérotonine, responsables de la régulation des rythmes du sommeil, de l'énergie et de l'humeur. La luminothérapie permet donc de rééquilibrer le bien-être et le moral.

Ce qui est efficace pour le corps l'est aussi pour l'âme. S'arrêter un instant au cours de notre journée pour nous focaliser sur Dieu, entrer en communion avec lui, le laisser nous parler et nous faire du bien, n'est-ce pas aussi une thérapie efficace quand les côtés sombres de l'existence nous abattent et nous dépriment ?

Relevons la tête et regardons avec foi et confiance vers Jésus, la lumière du monde : « Je suis la lumière du monde, dit Jésus, celui qui me suit ne marchera pas comme à tâtons dans l'obscurité : il aura la lumière qui mène à la vie. » Jean 8 : 12

### **Auteur**

Major Doris Droz

### **Publié le**

24.10.2018