Dépression du trouble bipolaire: la luminothérapie pourrait être efficace

La luminothérapie (exposition à une lumière intense reproduisant le spectre solaire) pourrait traiter la dépression bipolaire chez certaines personnes selon une recherche de l'Université de Pittsburgh publiée dans le journal *Bipolar Disorders*.

"Les traitements efficaces pour la phase de dépression du trouble bipolaire sont limités", dit Dorothy Sit, professeur de psychiatrie et auteure principale de la recherche. "Alors qu'il y a des traitements qui sont efficaces pour la manie, le problème majeur est la dépression", dit-elle.

Neuf femmes souffrant de dépression bipolaire et continuant à prendre leur médication ont utilisé pendant deux semaines des lampes de luminothérapie pendant 15, 30 ou 45 minutes par jour. Six d'entre elles ont eu des résultats bénéfiques. Chez certaines, les symptômes de dépression sont disparus.

Trois des femmes dont les séances de luminothérapie avaient lieu le matin ont développé un épisode mixte avec des symptômes de dépression et de manie en même temps, tels que les pensées qui se bousculent, l'irritabilité, le manque de sommeil, l'anxiété et l'humeur dépressive. Les chercheurs se demandent si les séances étaient trop matinales perturbant ainsi l'horloge biologique. Les gens souffrant de trouble bipolaire sont très sensibles à la lumière du matin, affirment-ils.

Le groupe dont les séances avaient lieu en mi-journée avait une réponse plus stable.

Les recherches sur le sujet doivent se poursuivre, cette recherche ayant été réalisée avec un petit groupe.

Des recherches récentes ont montré que les gens souffrant de trouble bipolaire étaient susceptibles de connaître des dépressions saisonnières. (Voir liens plus bas)

©<http://www.psychomedia.qc.ca/trouble-bipolaire/2008-01-05/depression-du-trouble-bipolaire-la-luminothérapie-pourrait-etre-efficace>