

## UNE ÉQUIPE PLURI-PROFESSIONNELLE

-----

## INFORMATIONS UTILES

✉ [upi@ch-cesame-angers.fr](mailto:upi@ch-cesame-angers.fr)

☎ 02 41 80 78 88

📠 02 41 80 79 63

### Plan d'accès



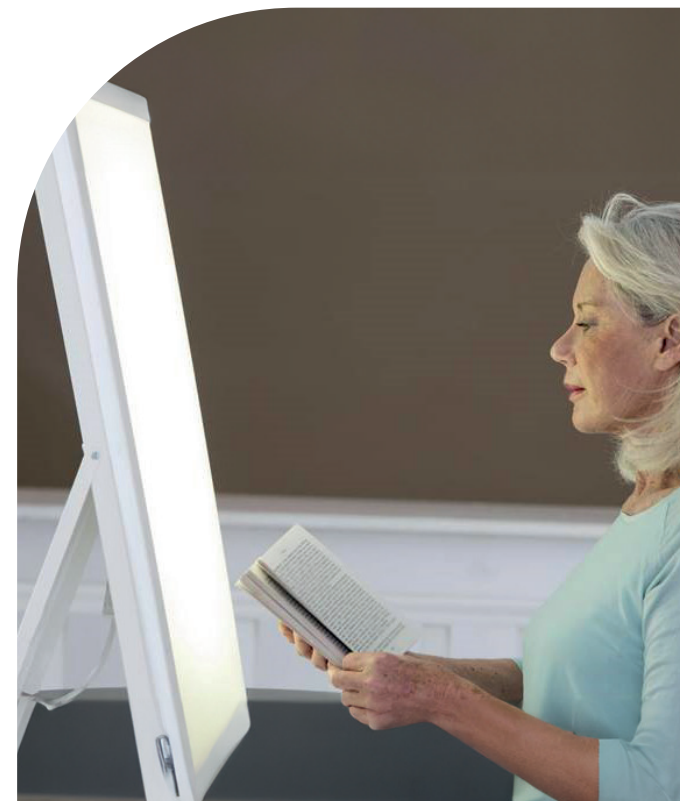
Unité de Psychiatrie Interventionnelle (UPI)

Conception service communication CESAME - janvier 2025

# Luminothérapie

À partir de 18 ans

À destination  
des professionnels  
de santé  
et usagers



### Qu'est-ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie est un soin indolore et non invasif qui consiste à s'exposer face à une lampe. Le mécanisme d'action de la luminothérapie modifie le rythme circadien, rééquilibre le cycle sommeil/éveil et régule l'humeur.

### Pour qui ?

Les personnes souffrant de :

- Dépressions unipolaires ou bipolaires ;
- Dépressions saisonnières ;
- Troubles du sommeil.

### Comment se déroule la luminothérapie ?

Les consultations ont lieu dans les locaux de l'UPI.

La luminothérapie est une activité ambulatoire qui se pratique à domicile avec prêt de lampe.

La durée d'exposition est de 30 minutes par jour.



### Circuit de demandes de la luminothérapie

