

MOTS CLES	AUTEUR
Dépression saisonnière / luminothérapie	BENHABEROU-BRUN D.
Titre Lumière sur la dépression saisonnière	
<u>Résumé</u> Mme Benhabrou s'intéresse à une recherche sur les effets de la lumière sur le comportement humain. En effet, 20% de la population interrogée souffre de dépression saisonnière, lié à l'influence de la lumière en période hivernale, C'est dans ce sens que des recherches ont été effectuées sur le lien entre la lumière et la dépression saisonnière aussi cela nécessite une prise en charge. Selon les chercheurs la diminution de la lumière serait la cause de la dépression saisonnière, en effet cela agirait sur la production de sérotonine et de dopaminergique qui sont deux neurotransmetteurs intervenant sur l'humeur, La mise en place de la luminothérapie permet d'obtenir des résultats rapides, cependant certaines conditions sont requises tel que limiter le temps d'exposition, les antécédents médicaux, connaître et informer les personnes des effets secondaires. La luminothérapie sera combinée avec des thérapies comportementales, L'auteure invite les infirmières à recommander ce type de prise en charge pour sensibiliser les personnes ayant des troubles de la dépression à s'interroger sur leur maladie. <u>Citations (1 ou 2 illustrant l'ensemble de l'ouvrage ou de l'article)</u> « Les infirmières qui effectuent des suivis auprès des personnes présentant une dépression sont en mesure de recommander l'activation comportementale et de favoriser la remise en question des croyances erronées qui, par exemple, entretiennent un sentiment de tristesse chez ces personnes. » <u>Commentaires / élargissement / points de vue en lien avec la profession</u> L'importance de l'infirmière de connaître les progrès de la recherche afin de mieux comprendre des phénomènes, des signes ou des situations que le patient nous donne à voir. Ainsi la prise en charge des personnes ayant des états de tristesse doivent interroger sur la cause et mettre en place des recommandations et orientation adaptées aux besoins de la personne. <u>Biographie de l'auteur (facultatif)</u> Infirmière et titulaire d'une maîtrise en sciences biomédicales, rédactrice en santé et recherche biomédicale	
Normes bibliographiques BENHABEROU-BRUN D. Lumière sur la dépression saisonnière. <i>Perspective infirmière</i>. 2012. Vol. 9 n°1, pp. 27-28.	