

[Liste des conférences](#)

[Programme](#)

## **LA LUMINOTHERAPIE ET L'IONISATION DE L'AIR**

### **DOCUMENTAIRE DE GERARD PONS**

La LUMINOTHERAPIE a été découverte et utilisée dans les années 80 pour tenter de résoudre les problèmes de dépression saisonnière. Moins de 10% de la population de l'hémisphère Nord souffre de cette maladie

Il s'avère que nous sommes tous sensibles à l'action de la lumière. Nous sommes conçus pour vivre à la lumière naturelle et non dans les appartements, bureaux, que l'on peut apparenter à des cavernes

Sous l'action de la lumière, nous sommes actifs, performants et plein d'énergie

Cela se traduit aussi par un bon sommeil réparateur

Le but de la conférence est de vous expliquer ce qu'est la lumière et comment elle interagit sur notre horloge biologique et nos rythmes circadiens

Nous analyserons les problèmes de sommeil et les méthodes pour les résoudre

Dans la 2ème partie de la conférence, nous aborderons la pollution et la purification de l'air, la pollution de l'air pouvant être une des causes d'un mauvais sommeil ainsi que de la dépression saisonnière

Des solutions pour purifier et vitaliser l'air seront présentés

> [S'inscrire à cette conférence](#)