

La luminothérapie pourrait favoriser la réussite scolaire



Les étudiants de la professeure Johanne Roby, du Cégep de Sherbrooke, se sont livrés à des séances de luminothérapie. Les résultats préliminaires de l'étude démontrent des avantages à participer à ce genre de séance. *Courtoisie, Johanne Roby*



Isabelle Pion
La Tribune

(SHERBROOKE) Et si la luminothérapie avait un impact sur l'humeur des étudiants et même leur participation en classe? C'est ce que tend à montrer les résultats d'une étude menée par la professeure Johanne Roby, du Cégep de Sherbrooke, qui a tenté l'expérience avec ses étudiants.

Ceux-ci se sont livrés à une séance de luminothérapie chaque matin pendant cinq semaines sous sa supervision. L'expérience a été faite avec deux groupes différents.

Les participants devaient aussi répondre à de multiples questions, notamment sur leurs habitudes de sommeil, leur consommation de caféine...

Les réponses ont permis d'établir leur profil, de voir dans quelle mesure ils sont exposés à la lumière intrusive par rapport à la lumière naturelle. Johanne Roby voulait aussi en savoir plus sur l'impact de la luminothérapie sur le cycle sommeil-éveil des étudiants.

Les adolescents ont souvent des cycles de sommeil déphasés par rapport aux autres.

Site web: <http://www.cyberpresse.ca/la-tribune/sherbrooke/201007/27/01-4301586-la-luminothérapie-pourrait-favoriser-la-reussite-scolaire.php>



Johanne Roby