

La luminothérapie, pour améliorer la qualité de vie des malades Alzheimer



ORPEA continue d'innover dans la prise en charge non-médicamenteuse des maladies neuro-dégénératives de type Alzheimer, en menant la 1^{ère} étude scientifique sur les bienfaits de la lumière, en partenariat avec le CHU de Nice, le Centre d'Innovation et d'Usage en Santé et la société TRILUX, conceptrice du système d'éclairage utilisé.

Entretien avec le Docteur Linda BENATTAR, Directrice médicale Internationale du Groupe ORPEA, sur les résultats de l'étude « Soleil et Sommeil » qui, pour la 1^{ère} fois, prouve l'impact positif de la luminothérapie sur les troubles du sommeil et du comportement ainsi que sur l'anxiété des personnes atteintes de ce type de maladie.

Ensemble : Pourquoi avoir lancé une étude sur les bienfaits de la lumière auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ?

Linda Benattar : Les résidents atteints de maladies neuro-dégénératives de type Alzheimer présentent une modification du rythme du sommeil, avec des réveils nocturnes fréquents, qui provoquent une diminution de la phase de sommeil nécessaire à la récupération des fonctions cérébrales.

En conséquence, ils sont atteints de troubles de la concentration, avec une diminution de la vigilance aggravant les symptômes déjà existants, ainsi que des endormissements en journée, à l'origine de chutes.

Parallèlement, les troubles du comportement sont très fréquents et difficiles à appréhender, tant pour les proches et les professionnels, que pour le malade lui-même, qui souffre alors d'une anxiété importante du fait de l'incompréhension du monde qui l'entoure et des symptômes de sa propre maladie.

Il est de nos missions d'améliorer leur qualité de vie et de trouver des solutions pour diminuer ces troubles.

ORPEA a toujours privilégié les approches non médicamenteuses. La luminothérapie est apparue comme un excellent vecteur et s'inscrivait dans le prolongement d'actions déjà engagées au sein du Groupe. En effet, depuis de nombreuses années, la Direction Médicale travaille sur l'évolution des concepts architecturaux et l'agencement des unités de vie dédiées aux résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ; dans ce cadre, l'ensoleillement naturel des espaces de vie a toujours tenu une place prépondérante afin d'orienter de manière passive la déambulation et offrir une atmosphère apaisante propice au bien-être.

« ORPEA a toujours privilégié les approches non médicamenteuses »

Ensemble : Comment avez-vous mené cette étude ?

LB : Elle a été conçue à l'occasion de la création d'une nouvelle unité de vie au sein de l'EHPAD ORPEA de Valenton (94), spécialisé dans l'accueil de personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives, qui possède déjà une UHR. Dès sa construction, un système d'éclairage dynamique innovant, conçu en collaboration avec la société TRILUX, a été installé.

Ensemble : En quoi ce procédé de luminothérapie est-il innovant et permet à cette étude d'être unique à ce jour ?

LB : Tout d'abord, il s'agit d'un système d'éclairage dynamique, qui propose un niveau d'éclairement qui varie selon les activités stimulantes et calmes de la journée ; il offre aussi un chemin d'orientation qui varie en fonction du rythme de vie du résident (période d'activité – temps de repos – sommeil).

De plus, la couleur / chaleur de la lumière varie en reproduisant le rythme circadien de l'ensoleillement naturel, plutôt que sur l'intensité. Enfin, la luminothérapie utilisée dans notre étude est intégrée dans toute la structure de l'unité (espaces de vie et circulations), et donc induite 24h sur 24, avec une mesure de l'activité du résident de 5h à 22h. Ainsi ce procédé de luminothérapie n'est pas comparable avec toutes les études précédemment réalisées dans le monde, qui utilisaient, pour leur part, des dispositifs fixes, dans un espace donné, avec une exposition limitée à une à deux heures par jour, avec une intensité moyenne fixe.

Ensemble : Concrètement, comment avez-vous pu mesurer les bénéfices de l'exposition à la lumière sur la qualité de vie des résidents ?

LB : Les résidents, après consentement de leurs proches, ont été équipés de bracelets permettant de mesurer leur activité diurne et

nocturne, les temps de repos ainsi que les périodes de sommeil. De plus, les soignants et notre psychologue ont évalué les troubles du comportement et l'anxiété des résidents à partir d'échelles de mesure scientifique (COVI et NPI).

La phase expérimentale s'est déroulée sur 3 périodes consécutives de 14 jours, où le système d'éclairage dynamique a été successivement mis en fonctionnement, puis arrêté et remis en fonctionnement.

Ensemble : Avez-vous pu prouver les bienfaits de la lumière sur la qualité de vie ?

LB : Cette étude montre une amélioration significative de la qualité du sommeil des résidents (gain de 55 minutes de sommeil par 24h), avec une diminution du nombre de réveils nocturnes, ainsi qu'une amélioration des troubles du comportement, accompagnée d'une baisse du niveau d'anxiété.

Les résidents de cette unité de vie bénéficient de ce cycle d'éclairage dynamique depuis

près de 9 mois, et nous pouvons constater que l'amélioration des symptômes continue de progresser, permettant d'une part de réduire les traitements à visée sédatrice, et d'autre part, de renforcer les ateliers de stimulation cognitive et les activités de rééducation dans la mesure où les résidents présentent une capacité de concentration plus importante. Notre objectif est donc atteint : offrir une vie de qualité malgré la maladie !

La luminothérapie est également bénéfique pour les soignants, dans la mesure où elle facilite le soin et la communication avec les résidents, qui sont moins anxieux et moins agités. Un véritable cercle vertueux !

« Cette étude illustre parfaitement notre volonté d'améliorer sans cesse les conditions d'accueil et de prise en charge proposées dans nos établissements. ORPEA est toujours en quête de nouvelles approches thérapeutiques et d'innovations technologiques pour améliorer la qualité de vie des résidents que nous accueillons. Ce système d'éclairage dynamique innovant ouvre aussi de nouvelles approches thérapeutiques pour nos soignants. »



Jean-Claude BRDENK,
Directeur Général Délégué
en charge de l'Exploitation
du Groupe ORPEA

Retour d'expérience de l'équipe de l'EHPAD ORPEA de Valenton : « la luminothérapie d'un point de vue soignant ».



**Madame Poncelet, Directrice
Docteur Al Rifai, Médecin Coordonnateur
Sandra Bernabe, Psychologue**

Déjà sensibilisés à l'importance de l'environnement pour les personnes atteintes de troubles cognitifs, les soignants ont accueilli avec enthousiasme et curiosité ce projet de luminothérapie.

Au-delà d'une expérimentation sur les effets sur le sommeil et les troubles anxieux, celle-ci a été accueillie par les soignants comme une étude qu'ils pouvaient partager avec leurs résidents : expérimenter sur soi les effets de la luminothérapie a suscité un mouvement positif chez les soignants.

Ils ont pu verbaliser leurs ressentis en terme de gain et de bien-être ; une stimulation naturelle favorisant un regain d'élan vital :

« Je me sens plus paisible, la lumière me procure comme une sensation d'ouverture, de l'envie », « je me sens en meilleure forme, un peu comme si j'avais retrouvé de l'énergie... Cela se ressent sur notre prise en charge du résident car nous savons qu'ils ressentent nos émotions et, se sentir bien au travail renforce naturellement notre relation à eux ».

Cette implication des soignants et le fait qu'ils aient pu éprouver directement sur eux les effets de la luminothérapie a favorisé chez eux une mise en sens et une meilleure compréhension de l'importance des techniques non médicamenteuses parallèlement aux soins relationnels : *« on comprend mieux les choses quand on en a fait l'expérience, l'accompagnement est meilleur et on en comprend l'intérêt ».*