



Tempo

Food

Style

Bien-être

Escapade

La photobiomodulation, une thérapie douce pour lutter contre la douleur

BIEN DANS SA PEAU (1/3) • 20 Minutes a testé pour vous la photobiomodulation, une sorte de luminothérapie qui utilise la lumière rouge et proche infrarouge pour voir la vie en rose



Illustration d'une séance de photobiomodulation (PBM) au centre de bien-être Luminecia, à Lille. - DB / DB



3

**Gilles Durand**

Publié le 26/12/2023 à 11h02 • Mis à jour le 01/01/2024 à 16h05



35



L'essentiel

- Après 50 ans, si on se réveille sans avoir mal nulle part, c'est qu'on est mort. Fort de cet adage rappelant que la santé est un bien précieux à surveiller, inutile d'attendre d'être quinquagénaire pour expérimenter, quand le budget le permet, certaines thérapies complémentaires associées au bien-être.
- Selon Jean-Philippe Wagner, médecin oncologue spécialiste de la douleur, « il existe dans le monde environ 450 pratiques de santé considérées comme non conventionnelles en France ».
- Faute de temps, 20 Minutes n'en a testé que trois, des « thérapies énergétiques », basées sur la lumière, le son et le froid. Et juste après Noël, ça fait du bien.

La machine ressemble à une cabine UV. Mais ici, il n'est pas question de bronzage. Le centre de bien-être Luminecla à Lille propose des séances de **photobiomodulation (PBM)**, une sorte de luminothérapie pour l'ensemble du corps à base de lumière rouge et de proche infrarouge, c'est-à-dire avec des infrarouges avec des longueurs d'ondes de 700 à 2500 nm, juste au-delà du spectre visible à l'œil nu. « L'objectif, c'est de rebooster la vitalité, explique David Bernard, gérant du site qui a ouvert il y a un peu plus d'un an à Lille, dans le Vieux-Lille.

Voilà huit ans qu'il travaille dans ce domaine et pour lui, c'est le remède miracle. Les lumières agissent à travers la peau sur ce qu'on appelle les protéines de mitochondrie qui sont, selon le docteur Jean-Philippe Wagner, « les piles et les usines d'incinération de notre organisme, capables de régénérer le corps ».

Effets antalgiques reconnus

Ce cancérologue, spécialiste de la douleur, utilise cette technique depuis de nombreuses années au centre médical du littoral de Coudekerque-Branche, près de Dunkerque, dans le Nord. « La PBM a des effets antalgiques reconnus par de nombreuses études », explique-t-il. L'hôpital Gustave Roussy, à Villejuif, en Ile-de-France, utilise d'ailleurs la PBM dans le traitement du cancer, non pour soigner mais en support thérapeutique.

Douleur, fatigue, inflammations, Covid long, problèmes de cicatrisation... « Cette année, j'ai accueilli 350 patients, dont une quarantaine pour **des fibromyalgies**, avec de très bons résultats, renchérit Jean-Philippe Wagner. On traite la cause de la douleur, ce qui favorise la récupération à long terme. » Et pourtant la PBM a été inventée presque par hasard.

Dans les années 1960, un chirurgien, qui expérimentait les rayons laser pour enlever les tumeurs à des souris s'est aperçu que la cicatrisation était plus rapide et que les poils repoussaient plus vite sur les zones soumises à certaines longueurs d'onde de lumière rouge. La technique s'est démocratisée avec l'arrivée des leds.

Travailler sur les ondes et l'énergie

« Les machines sont devenues moins chères, même s'il faut compter entre 50.000 et 150.000 euros », indique David Bernard qui souhaite proposer des alternatives dans un monde où la chimie est reine pour traiter la douleur. « Notre corps est fait d'ondes et d'énergie. Il faut revenir à une médecine physique qui travaille dessus », poursuit-il.

Dans son centre lillois du Vieux-Lille, *20 Minutes* a pu tester quelques séances, en slip et lunettes noires sur les yeux. Force est de constater qu'on ressort décontracté comme jamais, certaines douleurs névralgiques apaisées. La machine vous arrose de lumière pendant vingt-cinq minutes, avec de la musique dans les oreilles. Aucun ressenti de chaleur puisque les ondes lumineuses utilisées sont athermiques. Légère déception : ça ne fait ni grandir, ni maigrir. Mais bon...

« L'avantage, c'est qu'il n'y a quasiment aucune contre-indication à ce type de soins et que les bienfaits se ressentent à long terme, contrairement à la cryothérapie où les effets sont surtout immédiats. Mais les deux sont complémentaires », insiste le docteur Jean-Philippe Wagner. Ça tombe bien, on doit aussi tester la cryothérapie dans un prochain épisode.