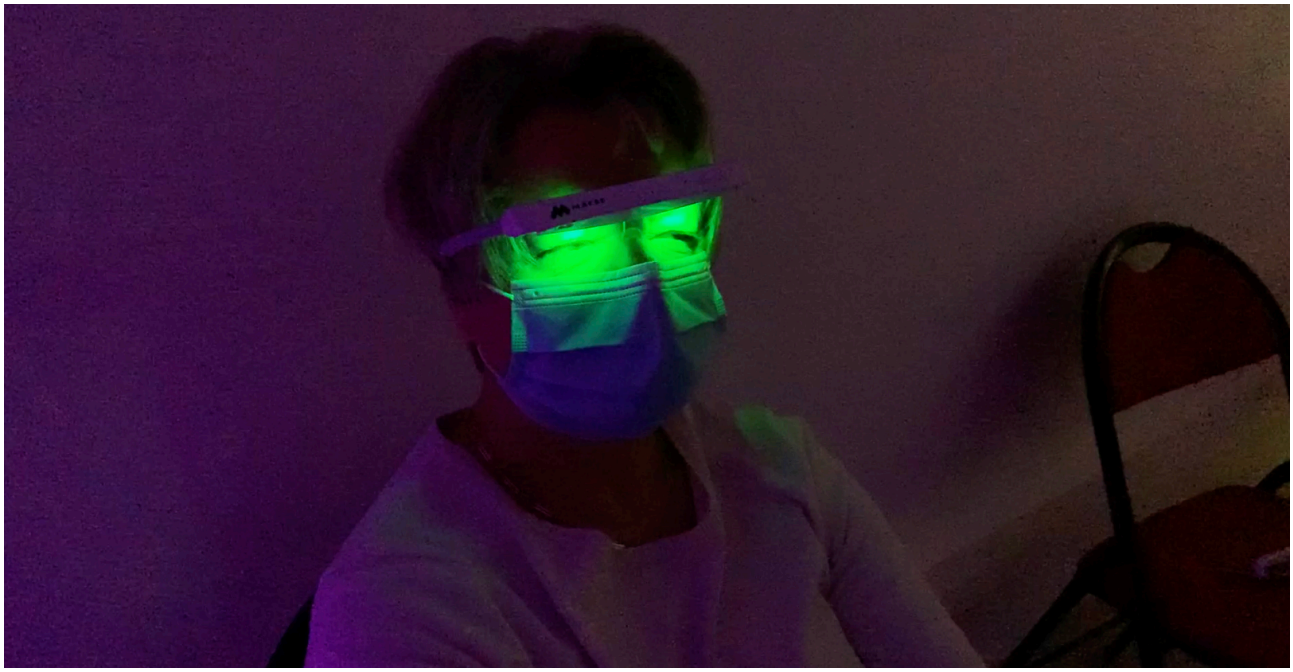
Quand le bien-être s'invite à l'hôpital

C'est une nouveauté ! Cette année, la MACSF et l'Association Robert-Debré s'associent pour les soignants. Durant quatre jours, des séances de luminothérapie et de relaxation sont proposées dans les locaux du studio vidéo de l'hôpital Robert-Debré. Une initiative approuvée par le personnel hospitalier.



Soignante en pleine séance de luminothérapie-15 octobre 2021

Si l'Association Robert-Debré a pour politique le bien-être des enfants hospitalisés, cette fois-ci, elle s'occupe des soignants. Grâce à son partenaire la MACSF, tout est mis en place pour faire passer un moment de confort au personnel hospitalier. Lunettes de luminothérapie, tapis de massage, musique relaxante et lumière tamisée… l'occasion pour ces soignants, de faire une pause dans leur journée de travail et de retrouver la joie de se détendre. « J'y passerai bien la journée. » déclare Isabelle, assistante médico-administrative. « C'est très agréable et ça détend beaucoup. À renouveler ! » poursuit-elle.

Relaxation, détente, décontraction…cette expérience a aussi pour rôle de faire découvrir la luminothérapie.

Mais alors qu'est-ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie est une forme de photothérapie. Cette technique, utilisée en médecine douce, consiste à placer une source de lumière artificielle au niveau du visage. Il peut s'agir d'une lampe ou de lunettes spécialisées. Le principe : reproduire, au mieux, la lumière naturelle du soleil.

Pourquoi la luminothérapie pour nos soignants ?

Avec l'arrivée des temps hivernaux, les journées raccourcissent et la luminosité naturelle diminue. Par conséquent, notre corps sécrète davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil. Une raison importante pour laquelle la luminothérapie serait nécessaire. En effet, cette technique permettrait alors de freiner la fabrication de cette hormone et donc de retrouver toute son énergie.

Mais pour Rémi, infirmier, cette action est surtout l'occasion de prendre un instant pour-soi. «J'ai trouvé cette initiative très intéressante, de pouvoir offrir une parenthèse dans l'effervescence des journées des soignants avec une séance de luminothérapie. » déclare-t-il.

Voilà la motivation principale de ce partenariat entre l'Association Robert-Debré et la MACSF.