

# PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 19 juin 2018, section PAUSE SANTÉ, écran 7



## MYTHE OU RÉALITÉ ? « LE MIEL AIDE À CICATRISER LES PLAIES ET LES BRÛLURES. » VRAIMENT ?

Pause vous éclaire sur les mythes qui entourent le domaine de la santé. — Jean Siag, *La Presse*

### La croyance

C'est un remède de grand-mère et l'un des secrets les mieux gardés de plusieurs communautés autochtones. Mais est-ce que le miel peut vraiment accélérer la cicatrisation d'une plaie mineure ?

### La réalité

Il paraît que oui. « Son application permet de maintenir la plaie humide, ce qui favorise la croissance des cellules réparatrices, écrit le Dr Jacques Belghiti dans son livre *Tant qu'on a la santé*. Le miel a aussi un effet antibactérien, qui prévient la surinfection, grâce à la défensine, une protéine sécrétée par les abeilles pour renforcer leur immunité. Cette même défensine explique pourquoi un pot de miel, même ouvert, ne moisit jamais », explique-t-il. Des pansements au miel seraient même utilisés dans plusieurs hôpitaux européens (dont le CHU de Limoges, en France), à la suite d'interventions chirurgicales ou de césariennes.

## HELIGHT LES VERTUS DE LA LUMIÈRE ROUGE

Régler un problème de calvitie, diminuer la douleur articulaire, rajeunir la peau et faire disparaître les vergetures ne sont que quelques-uns des effets bénéfiques qu'aurait l'exposition à la lumière rouge. Le Centre Helight vient d'ouvrir à Montréal. Il s'agit du tout premier centre du monde à offrir exclusivement ce type de soins.

EVELYNE AUDET  
LA PRESSE

Reconnue pour son action sur le métabolisme cellulaire, la lumière rouge est utilisée afin de traiter différentes pathologies et redonner aux cellules leur plein pouvoir réparateur. Selon Jasmine Lebeau, directrice du centre Helight de Montréal, ce serait le type de lumière qui aurait le plus d'impact sur les cellules.

« On sait depuis 1927 que la lumière est bénéfique sur certaines pathologies. Mais à l'époque, ils n'avaient pas la technologie pour séparer les types de lumières. Aujourd'hui, on l'a, affirme M<sup>me</sup> Lebeau. Depuis 2000, on est capable de maîtriser le type de lumière, sa longueur d'onde et sa puissance. C'est ce que Helight fait. La lumière bleue se rend jusqu'à l'épiderme. Mais la lumière rouge, elle, traverse la peau complètement et se rend à la base de l'hypoderme, donc toutes les cellules du derme sont irradiées. Elle est efficace sur les cellules de tous les organismes vivants, y compris les animaux. »

Si la technologie de la lumière rouge existe depuis longtemps, elle n'était accessible qu'à des professionnels tels les médecins, dermatologues et vétérinaires. Mais en 2015, deux ingénieurs français ont mis au monde Helight, un appareil qui produit et diffuse uniquement de la lumière rouge. Muni de six ampoules DEL, il se refroidit par lui-même, donc ne nécessite pas de système de ventilation, ce qui le rend complètement silencieux. Il est polyvalent et n'a pas besoin d'être manipulé par un professionnel. C'est ainsi que son entrée en clinique a été rendue possible. Le Centre Helight de Montréal propose sept cabines privées munies d'un ou deux appareils, en plus de quelques chaises dans une zone ouverte. Le client se nettoie la peau, puis enfle une paire de lunettes et s'installe pour une séance de 8 à 15 minutes, selon le traitement désiré.

## UN SOULAGEMENT, PAS UNE GUÉRISON

Une séance de 15 minutes de Helight équivaudrait à quatre heures d'ensoleillement. Elle procure une relaxation notable en plus de relâcher les tensions musculaires. Elle peut aussi agir comme élément important dans le cadre d'une récupération sportive.

Parmi les autres applications proposées par Helight, on trouve un traitement contre la calvitie. La lumière rouge redonne vie aux cellules affaiblies. Après 12 séances, selon l'âge et la condition physique du patient, elle peut, dans les meilleurs cas, permettre la repousse des cheveux. La lumière rouge serait aussi anti-inflammatoire et viendrait en aide aux gens aux prises avec des douleurs articulaires, en leur permettant parfois de regagner de la mobilité.

## « On soulage, on ne guérit pas la pathologie, mais si ça peut permettre de prendre moins d'anti-inflammatoires parce qu'on fait de la lumière une fois de temps en temps, pourquoi pas ? »

— Jasmine Lebeau, directrice du centre Helight de Montréal

Elle ajoute que pour certaines personnes, une seule séance est suffisante pour constater une amélioration. « Si on endure un mal depuis des années, ça peut être plus long, mais dans tous les cas, la situation s'améliore. Quelqu'un m'a déjà dit qu'il était passé du stade de douleur à celui d'inconfort. Ça représente beaucoup pour quelqu'un qui vit avec ça. »

Outre les soins liés à la santé, des effets esthétiques seraient aussi constatés à la suite de traitements à la lumière rouge. Un traitement pour les vergetures est notamment offert. Le nombre de séances dépend de l'âge des cicatrices. Jasmine Lebeau constate que les résultats sont très rapides pour les cicatrices qui sont récentes. Selon elle, dans de tels cas, six séances de 15 minutes permettent aux vergetures de s'estomper. Le dos des mains et le décolleté sont d'autres exemples de zones où la lumière rouge peut faire effet, grâce à sa capacité à rajeunir l'aspect de la peau. Un traitement Helight pourrait aussi venir à bout de cicatrices laissées par l'acné.

La durée des séances est dictée par un protocole d'utilisation qui a été établi par la dermatologue française Michèle Pelletier. En général, les séances de détente durent 15 minutes, les traitements musculaires sont de 13 minutes et les traitements esthétiques et articulaires se limitent à 8 minutes. Une plus longue durée de traitement serait inutile puisque la cellule serait saturée. La fréquence des traitements, elle, est illimitée. La lumière rouge ne serait ni dangereuse ni invasive. Elle convient donc à tout le monde, à l'exception des femmes enceintes, qui sont exclues par simple précaution.

Les soins en cabine privée sont offerts dans différents forfaits en fonction du traitement choisi. Les « moments découvertes » (sur les chaises en zone ouverte) coûtent 15 \$ pour 15 minutes.

**Le Centre Helight est situé au 445, avenue du Président-Kennedy, à Montréal.**

### L'avis du dermatologue

La lumière rouge (appelée photobiomodulation) est le sujet de prédilection du docteur Daniel Barolet, dermatologue. Il travaille avec celle-ci depuis 25 ans et il a d'ailleurs ouvert à même sa clinique un centre de recherche intégré avec un laboratoire de culture cellulaire, de prototypage laser et de sources lumineuses. « Il s'agit d'une science qui prend du galon chaque année, explique-t-il. Le phénomène a été mis en évidence en tout premier lieu par un Hongrois qui faisait une recherche sur des souris afin de savoir si la lumière rouge induisait le cancer. Il a, par surprise, constaté que la lumière rouge faisait pousser le poil là où il les avait rasées. Il s'est donc mis à étudier le phénomène de plus près, et c'est comme ça que ça a commencé. Depuis, il y a environ 4000 articles qui ont été publiés dans la littérature scientifique. Il a été prouvé que c'est non seulement utile pour la peau dans le cadre d'une plaie qui tarde à guérir, ou de poils qu'on veut faire repousser, mais aussi pour ses effets anti-inflammatoires au niveau des articulations. Cela fonctionne vraiment.

« Maintenant, tous ces effets dépendent de quel appareil fait le traitement et de qui l'utilise. Des appareils de lumière infrarouge, il y en a plein l'internet, dont plusieurs ne fonctionnent pas. C'est certain que si vous avez une science qui évolue, qui est de plus en plus sérieuse et qui a des paramètres qui sont de plus en plus établis pour avoir un résultat, il y aura bien des gens qui vont se mettre à construire eux aussi des appareils à DEL et qui vont se servir des articles déjà publiés pour les promouvoir. Mais malheureusement, plusieurs sont des charlatans. Il faut faire vraiment attention. Je ne connais pas Helight, mais il faudrait voir les paramètres de l'appareil afin de s'assurer que c'est un bon appareil. Les effets bénéfiques de la lumière rouge mentionnés par cette entreprise sont réels, mais est-ce que son appareil parvient vraiment à les prodiguer ? Ça, c'est une autre question. »

Ce texte provenant de La Presse+ est une copie en format web. Consultez-le gratuitement en version interactive dans l'application La Presse+.



## AUJOURD'HUI SUR VOTRE TABLETTE



> NOUS JOINDRE

ANNONCEURS

MÉDIAS

ÉTAPES D'INSTALLATION

FAQ

CARRIÈRES

L'application La Presse+ propulsée par



© La Presse, Itée. Tous droits réservés, 2016.

En téléchargeant l'application La Presse+ pour Android vous acceptez les termes et conditions du Contrat de Licence de l'Utilisateur Final de l'Application « La Presse+ » pour Android et de la Politique de vie privée de La Presse

iPad est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Android est une marque déposée de Google Inc.

Google Play est une marque déposée de Google Inc.

> Politique Android

🔒 Politique de vie privée

📄 Conditions d'utilisation