

# CONTACT

## Hôpital de Jour Médical

010 437 622

010 437 674



## CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

[www.CSPO.be](http://www.CSPO.be)

COMM\_198/12.21

Membre du réseau  
Lid van het netwerk

**Huni**



# LA LUMINOTHÉRAPIE

# La luminothérapie au coeur des soins à la CSPO.

Lors de votre séjour, il est possible d'accéder à une séance de luminothérapie combinée à un audio, le PSiO.

## EN QUOI CONSISTE LE PSiO ?

A première vue, le PSiO ressemble à une paire de lunettes équipée d'un lecteur MP3... Mais en fait, c'est un puissant outil de relaxation qui utilise la technologie innovante de la stimulation par la lumière à des rythmes très précis.

Dans un espace infini de sons, de couleurs et de lumières kaléidoscopiques, le PSiO et ses programmes variés vous permettent de vous relaxer et/ou de vous endormir serein... naturellement.

Comparables à l'hypnose et à la sophrologie, les programmes PSiO, permettent d'accéder facilement à un état de « lâcher-prise », propice à la suggestion positive...

Les effets bénéfiques sont nombreux : Détente physique, diminution de l'anxiété pré, post, et peropératoire, diminution des sensations douloureuses, diminution des nausées, apaisement, antidépresseur, lâcher-prise, ...

## COMMENT FONCTIONNE LE PSiO ?

Les séances de PSiO durent environ de 5 à 40 mn. Elles s'effectuent de préférence dans un environnement calme, assis confortablement avec la tête reposée ou en position couchée.

Les lunettes et le casque audio seront placés confortablement et vous n'avez rien à faire qu'à laisser faire...

Le PSiO peut alors agir sur votre esprit comme un bouton de réglage de fréquence d'une radio.

## OÙ SE PASSE LA SÉANCE ?

Dans votre chambre

## QUELLES SONT LES EFFETS SECONDAIRES ?

A l'inverse des médicaments, cette méthode a prouvé après 20 ans de pratique qu'il n'y a aucun effet secondaire. PSiO a d'ailleurs obtenu le certificat d'innocuité totale pour les yeux par le **Laboratoire National Français de mesure (LNE)**. Le PSiO a également obtenu les certificats **CE et FCC** (aucune émission d'ondes électromagnétiques).

## EXISTE-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS ?

- Epilepsie
- Photosensibilité

## COMMENT SAVOIR SI ON EST PHOTOSENSIBLE ?

### Signes et symptômes

- Strabisme
- Besoin de devoir fermer les yeux
- Maux de tête
- Inconfort général face à la lumière
- Importante douleur oculaire face à la lumière, même en intérieur
- Rougeur des yeux ou vision trouble avec sensibilité à la lumière.

Adressez-vous au personnel soignant pour en savoir plus ...

