

NOTRE HUMEUR VARIE BEL ET BIEN AU GRÉ DES SAISONS

Publié le 2 février 2026



par Camille Stassart

Vous l'avez sans doute remarqué : on est souvent de moins bonne humeur en hiver qu'au cœur de l'été. Le coupable de ce blues hivernal ? Le manque de lumière. En Belgique, non seulement les journées raccourcissent à cette période de l'année, mais la météo n'arrange rien. Selon les données de l'[Institut royal météorologique](#), le soleil n'a brillé en moyenne chaque mois que 58 heures entre octobre et décembre 2025, soit à peine 2h par jour.

Chez certains, cela peut se traduire par une dépression dite « saisonnière », une forme bien identifiée de trouble de l'humeur. Dans ce contexte, la luminothérapie est aujourd'hui reconnue comme un traitement de référence, avec une efficacité comparable à celle des antidépresseurs.

Il est établi que les changements de saison et l'exposition à la lumière influencent l'humeur. Toutefois, les mécanismes cérébraux derrière ce phénomène n'ont pas encore été entièrement élucidés.

Dans une [étude récente](#), une équipe dirigée par le Pr Gilles Vandewalle, directeur de recherches [FNRS](#) à la tête du [laboratoire Sleep and Health de l'Université de Liège](#), démontre l'implication d'une petite structure de notre cerveau : l'amygdale. Nichée dans le système limbique – parfois surnommé le « cerveau émotionnel » –, cette sphère d'environ deux centimètres évalue les dangers, les menaces, et interprète les informations émotionnelles que nous recevons.



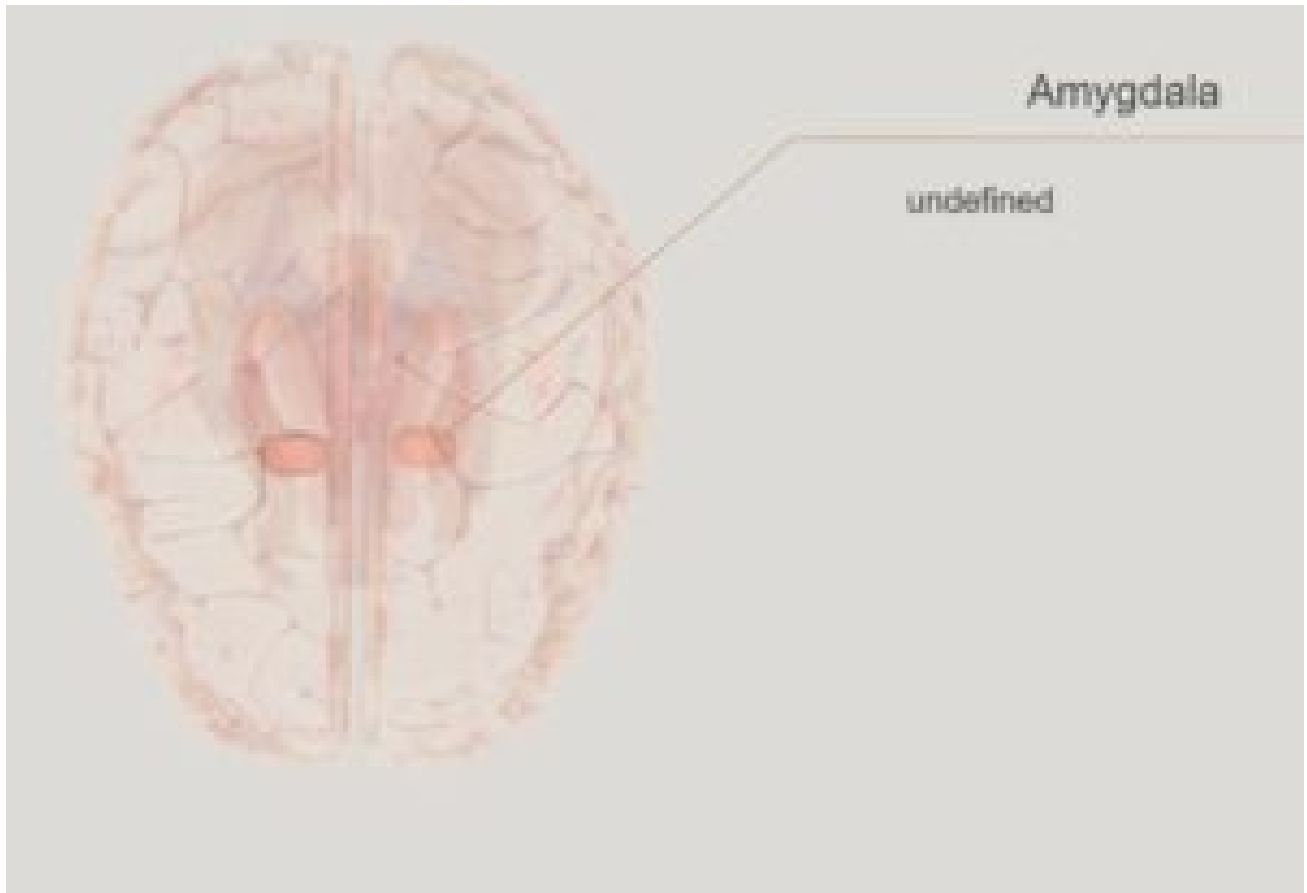
Appareil de luminothérapie © Camille Stassart

L'amygdale à l'épreuve de la lumière

Entre décembre 2020 et août 2023, les chercheurs ont enregistré l'activité de l'amygdale de 29 jeunes adultes en bonne santé. Chaque participant devait d'abord remplir un questionnaire évaluant son humeur. Ils étaient ensuite invités à réaliser une tâche auditive dans différentes conditions d'éclairage. « Ils étaient plongés dans la pénombre, puis exposés à quatre niveaux d'intensité lumineuse croissants : 7,5 lux (où 1 lux = 1 lumen par mètre carré), 47 lux, 116 lux, et 240 lux, ce qui correspond à l'éclairage classique de bureau », précise le Pr Vandewalle, également co-directeur du [GIGA-CRC Human Imaging](#).

La tâche auditive consistait à faire écouter aux participants trois mots inventés – goster, niuvenci et figtleich – prononcés par des acteurs professionnels (50 % de femmes, 50% d'hommes). « On leur demandait alors d'indiquer le genre de la personne qu'ils pensaient entendre. Mais, en réalité, cette classification de genre était une "fausse tâche". »

« Les participants l'ignoraient (même s'ils ont fini par le comprendre), mais la moitié des mots était prononcée sur un ton colérique, l'autre moitié sur un ton neutre. L'objectif était de susciter une réaction émotionnelle négative, comme la peur ou la colère, et donc de faire réagir l'amygdale. Ce qui marche assez bien, car les gens n'aiment pas vraiment se faire crier dessus », sourit le chercheur.



Amygdala © Society of Neuroscience (2017)

Quand la lumière apaise la réponse émotionnelle

L'activité de l'amygdala a été mesurée grâce à une IRM fonctionnelle à 7 Tesla, un outil d'imagerie de très haute résolution permettant de détecter avec une grande précision les variations d'activité du cerveau en action. Les scientifiques liégeois ont ainsi pu observer un effet immédiat de la lumière sur cette structure cérébrale.

« Si les mots prononcés sur un ton neutre activaient peu, voire pas du tout, l'amygdala des participants, les intonations agressives provoquaient une nette activation. Et cette réaction était modulée par la qualité lumineuse de l'environnement : plus le niveau d'intensité lumineuse augmentait, plus l'activité de l'amygdala diminuait. La lumière atténuait donc la réponse émotionnelle de cette structure face à des stimuli émotionnels négatifs », explique le Pr Vandewalle.



Pr Gilles Vandewalle utilisant l'IRMf 7 Tesla © ULiège

La saisonnalité de l'humeur

Les chercheurs sont aussi parvenus à mettre en évidence l'effet des variations de lumière au gré des saisons, l'étude s'étant étalée sur plusieurs années. « On a montré que la réponse des participants aux stimuli émotionnels atteignait un pic au début de l'hiver, et qu'elle était plus faible au début de l'été. Autrement dit, la manière dont le cerveau traite une même information émotionnelle dépend de la quantité de lumière ambiante, mais aussi de la période de l'année »

Enfin, les questionnaires d'humeur ont révélé que « l'influence de la lumière sur l'amygdale était également conditionnée à l'état émotionnel des participants : leur amygdale était plus réactive lorsque leur humeur se dégradait. »

Le blues de janvier est normal

Au sein de l'amygdale, il existe donc « une étroite interaction entre lumière, saison et état émotionnel », résume le Pr Vandewalle. « Cela confirme que nous ne sommes pas les mêmes tout au long de l'année. Dans une société qui nous demande d'être au "top" en permanence, cette étude permet de normaliser le fait que, sous nos latitudes, on est moins enjoué le 10 janvier que le 20 juin. »

« On a tendance à penser que la saisonnalité concerne surtout les animaux », poursuit-il. « Pourtant, nos résultats attestent que l'être humain est, lui aussi, profondément influencé par les saisons, et probablement pas seulement en ce qui concerne l'humeur. »