

# CHANGEMENT D'HEURE

## SES CONSÉQUENCES SUR NOTRE ORGANISME

C'est au début du siècle dernier que l'Angleterre, puis l'Allemagne et enfin la France ont adopté le système d'heure d'été/heure d'hiver, système qui consiste à avancer ou retarder l'horloge de 1 heure à chaque équinoxe.

Initialement mis en place pour des raisons d'économie d'énergie, ce procédé de plus en plus décrié pour son inefficacité n'est pas sans conséquences sur notre santé. Nous faisons le point.

### Changement d'heure : un sommeil perturbé

#### Troubles généraux

Lorsque l'on avance l'horloge de 1 heure à l'automne, on "gagne" 1 heure de sommeil, à l'inverse, on "perd" 1 heure lorsqu'on la recule au printemps.

Le sommeil, qui fonctionne par cycles de 24 heures peut être ainsi perturbé pendant plusieurs jours, surtout au passage à l'heure d'été qui ampute le sommeil d'une heure et peut provoquer chez certaines personnes :

- des troubles de l'endormissement ou de l'attention ;
- des troubles de l'appétit ;
- une baisse de la capacité de travail ;
- des troubles de l'humeur.

Le changement d'heure est considéré par certains scientifiques comme encore plus néfaste sur la santé que le décalage horaire lié aux changements de fuseaux lors de voyages :

- En effet, le changement d'heure ne va pas de pair avec un changement d'activité, comme lors des voyages, par exemple.
- L'homme doit, sans changer de quotidien géographique, décaler toutes ses activités comme autant de repères temporels :
  - l'heure des repas,
  - l'heure du réveil,
  - l'heure du coucher, etc.

#### Perturbations hormonales liées au changement d'horaire

Les troubles du sommeil peuvent être également corrélés à des perturbations hormonales, directement liées aux changements d'heure :

- la **mélatonine**, hormone qui régule le rythme éveil/sommeil ou autrement appelée "hormone du sommeil" est directement affectée par la longueur de la nuit, différente en été et en hiver ;

- il faut 2 heures de lumière atténuée pour que la mélatonine atteigne le niveau nécessaire au déclenchement du sommeil.

## Quels risques et pour qui ?

### Personnes vulnérables au changement d'heure

Les troubles liés au changement d'heure seront plus fréquents chez certaines personnes et l'on distingue classiquement 3 groupes à risque :

- les **personnes âgées**, plus habituées à des horaires fixes et à un sommeil court sont susceptibles de subir plus intensément un décalage d'horaires ;
- les enfants et en particulier les **bébés** : au cours du changement d'heure d'été, les nourrissons passent d'un coucher/réveil dans la pénombre à un coucher/réveil à la lumière du jour, ce qui peut engendrer des perturbations sur leur sommeil ;
- les **personnes malades** ou hospitalisées déjà affaiblies et subissant plus fortement des troubles d'adaptation aux nouveaux horaires saisonniers.

### Conséquences plus graves

Outre de classiques perturbations du sommeil, des conséquences plus graves pourraient directement découler du changement d'heure. En effet selon certaines études, on observe :

- une augmentation de 5 % du nombre d'infarctus pendant la semaine qui suit le passage à l'heure d'été ;
- une diminution de 5 % du nombre d'infarctus pendant la semaine qui suit le passage à l'heure d'hiver.

L'heure de sommeil supplémentaire de l'automne pourrait avoir un effet protecteur. Les variations du nombre d'infarctus seraient ainsi étroitement liées aux effets du changement d'heure sur les habitudes de sommeil et les rythmes biologiques.

**Bon à savoir** : on observe une adaptation meilleure et plus rapide lors du passage à l'heure d'hiver qu'à l'heure d'été. En effet, l'organisme s'ajusterait plus facilement à un retour à l'horaire normal d'automne qu'à l'avancement d'une heure en été.

### Changement d'heure : comment s'y préparer ?

On estime qu'il faut environ 1 semaine pour s'adapter au changement de rythme provoqué par le passage à l'heure d'été ou d'hiver. Mais pour mieux s'y préparer, il existe quelques précautions à prendre :

- **décaler ses heures de sommeil** de quelques minutes/quarts d'heures pendant 2 ou 3 jours en amont ;
- **limiter le stress** dû à la peur de ne pas se réveiller en programmant ses équipements électroniques la veille ;
- sortir quotidiennement afin de **profiter de l'ensoleillement** et ainsi prévenir la dépression saisonnière, notamment lors du passage à l'heure d'hiver ;

- ne pas hésiter à **modifier son rythme de travail** si possible afin de se caler sur le rythme solaire, aller au travail plus tôt pour finir plus tôt et profiter de la lumière jusqu'à la fin de la journée par exemple ;
- se reposer le plus possible dans la semaine qui suit le changement d'heure.

En complément de ces pratiques du quotidien, le recours à une **cure de vitamines ou de magnésium** peut aussi être envisagé. Dans tous les cas si la fatigue ou d'autres symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter un médecin.