

CIRCADIENOPHOBIE Phobie du cycle jour nuit

Phobie non officielle non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Emprunté du latin circa diem, « presque un jour ». D'une durée d'un jour et d'une nuit. Se dit spécialement du rythme des variations périodiques d'une fonction ou du taux d'une substance biologique dans l'organisme au cours des vingt-quatre heures.

Le **rythme circadien** est un cycle biologique naturel d'environ 24 heures qui régule de nombreuses fonctions de ton corps. C'est en quelque sorte ton **horloge interne**.

Qu'est-ce que ça contrôle ?

Il influence plusieurs processus essentiels :

- le sommeil et l'éveil
- la température corporelle
- la production d'hormones (comme la mélatonine)
- l'appétit et la digestion
- la vigilance et la concentration

Comment ça fonctionne ?

Le rythme circadien est principalement synchronisé par la lumière du jour :

- **Le matin** : la lumière bloque la mélatonine → tu te réveilles
- **La journée** : ton corps reste alerte
- **Le soir** : l'obscurité stimule la mélatonine → tu as sommeil

Ce mécanisme est piloté par une zone du cerveau appelée **noyau suprachiasmatique**, située dans l'hypothalamus.

Pourquoi c'est important ?

Un rythme circadien bien réglé permet :

- un sommeil de meilleure qualité
- une bonne énergie dans la journée
- un équilibre hormonal stable

À l'inverse, un dérèglement (travail de nuit, écrans tard le soir, jet lag) peut entraîner :

- fatigue chronique
- troubles du sommeil
- baisse de concentration

Comment le garder en bonne santé ?

Quelques conseils simples :

- se coucher et se lever à heures régulières
- s'exposer à la lumière naturelle le matin
- éviter les écrans avant de dormir
- limiter la caféine en fin de journée

Définition du rythme circadien

Le rythme circadien est en quelque sorte l'horloge interne du corps humain. Il s'agit d'un rythme biologique intégré prenant la forme d'un cycle d'environ 24 heures et régissant certains processus physiologiques comme le sommeil et l'alimentation.

Quels sont les 3 rythmes biologiques ?

Un rythme biologique correspond « à la variation périodique ou cyclique d'une fonction spécifique d'un être vivant », qu'il soit d'origine physiologique ou biochimique.

On en distingue trois types : circadien, infradien et ultradien.

Les rythmes circadiens sont les changements réguliers des états mentaux et physiques qui surviennent sur une période d'environ 24 heures, l'horloge interne. Ces rythmes sont contrôlés par une aire du cerveau qui est influencée par la lumière (appelée le stimulateur circadien).

ARTICLE

Le cycle circadien est une horloge biologique qui régule les phases d'éveil et de sommeil du corps. Autorégulée, cette horloge interne est parfois victime de dérèglements. Il convient alors de réguler son mode de vie pour la resynchroniser. Parfois, certains compléments alimentaires peuvent accélérer le processus.

Qu'est-ce que le rythme circadien ?

Le rythme circadien est **une horloge biologique située dans l'hypothalamus**. En véritable chef d'orchestre, cette horloge biologique contrôle plusieurs fonctions de l'organisme suivant un modèle cyclique. Le rythme circadien contrôle notamment les variations de la production d'hormones, le sommeil, la digestion ou encore la température corporelle. Ainsi, cette horloge biologique interne influe sur le rythme jour/nuit et sur les différentes phases du sommeil.

Comment fonctionne le rythme circadien ?

Le rythme circadien est un rythme biologique totalement naturel. Il s'autorégule donc dans le cerveau. Toutefois, pour éviter de se décaler, cette horloge biologique a besoin de **se synchroniser avec le cycle jour/nuit naturel**. Cette action de synchronisation s'effectue par divers canaux :

- la lumière du jour ;
- l'activité physique ;
- la température extérieure.

Quelle est la durée du rythme circadien ?

Classiquement, le rythme biologique de chaque individu est basé sur celui de l'alternance jour/nuit. Cela représente une journée complète, donc **une durée de 24 heures**. Cependant, chez certaines personnes, le cycle circadien est parfois légèrement plus court ou plus long. Il varie alors entre 23 heures 30 et 24 heures 30. Il est notamment régulé par la mélatonine.

Le saviez-vous ? Le rythme circadien des bébés est de **25 heures**.

Qu'est-ce que la mélatonine ?

La mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, est une neuro-hormone produite par la glande pinéale. Elle contribue à favoriser l'endormissement. Sa production est typiquement circadienne.

Dans des conditions optimales, la production de mélatonine commence en fin de journée. Elle atteint son apogée entre 2 heures et 4 heures du matin. Ensuite, elle décline rapidement pour devenir nulle au moment du réveil. Mais, parfois, sous l'effet de l'environnement, **la production de la mélatonine peut être décalée** ou réduite. C'est notamment le cas avec l'exposition à la lumière bleue.

Quels sont les types de décalages de l'horloge circadienne ?

Il existe trois grands troubles du rythme circadien :

- le syndrome d'avance de phase ;
- le syndrome de retard de phase ;
- le syndrome de libre court.

Qu'est-ce que l'avance de phase ?

L'organisme est en avance de phase lorsque **le sommeil arrive très tôt**. En général, l'envie de dormir se manifeste vers 20 heures. Le réveil survient alors très tôt également, vers 4 heures du matin. Ce phénomène s'accroît avec l'âge et concerne surtout les personnes âgées.

Qu'est-ce que le retard de phase ?

Lors d'un retard de phase, **le sommeil se manifeste très tard**, au milieu de la nuit. L'organisme se réveille aussi plus tard que la normale, parfois en toute fin de matinée. Ce type de dérèglement atteint principalement les adolescents et les jeunes adultes. Il se résorbe souvent spontanément.

Qu'est-ce que le libre court ?

Le libre court est **un dérèglement complet du système circadien**. Il donne parfois des cycles allant jusqu'à 48 heures. Ce type de dérèglement est lié à l'absence d'exposition à la lumière du jour. Il est principalement présent chez les personnes malvoyantes.

Quelles sont les causes du dérèglement du rythme circadien ?

Même s'il est entièrement naturel, le rythme circadien peut être dérégulé. Plusieurs facteurs peuvent être en cause :

- **le décalage horaire** lors d'un voyage ;
- le jet lag social ;
- les horaires de travail nocturne ou fractionnés ;

- l'anxiété ;
- le stress chronique ;
- la génétique ;
- les maladies (notamment le cancer ou le diabète de type II non maîtrisé) ;
- **la non-exposition à la lumière du jour** ;
- le changement fréquent d'horaires de sommeil ;
- les troubles du sommeil ;
- certains médicaments.

Quelles sont les conséquences d'une horloge interne dérégulée ?

Le dérèglement du rythme circadien du corps affecte de nombreuses fonctions. Ainsi, en plus de la fatigue liée à la moindre qualité ou à l'insuffisance du sommeil, les personnes ayant **une horloge biologique dérégulée** peuvent se sentir somnolentes, nauséuses, irritables, voire déprimées. Si les troubles persistent, leurs fonctions cardiaques et leur métabolisme peuvent être affectés.

Comment réguler l'horloge interne ?

Selon les causes et **la gravité des troubles circadiens**, plusieurs prises en charge peuvent être envisagées. Une modification des comportements de vie, des compléments alimentaires, voire des médicaments peut remettre le cycle en place.

Quelles mesures d'hygiène de vie prendre ?

Afin de synchroniser naturellement l'horloge biologique, plusieurs mesures simples peuvent être mises en place :

- s'exposer à la lumière du jour dès le réveil ;
- **pratiquer une activité physique** en première partie de journée (et de préférence à l'extérieur) ;
- éviter la lumière bleue le soir (c'est-à-dire éteindre les écrans plusieurs heures avant le coucher) ;
- dormir dans l'obscurité la plus totale ;
- éviter les excitants (tabac, café, thé et chocolat noir) dès l'après-midi ;
- **réduire la consommation d'alcool** (surtout tard le soir).

Quels compléments alimentaires sont adaptés ?

Lorsque les troubles du cycle circadien sont liés au décalage horaire, le recours à un complément alimentaire contenant de la mélatonine peut s'avérer très bénéfique. Grâce à une formule complète, associant 1 mg de mélatonine par dose, des vitamines B et des plantes apaisantes, DORIM® reprogramme l'horloge biologique.

La mélatonine ne peut être consommée que le soir, car elle engendre un effet de somnolence. Elle est déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants. **Elle nécessite un suivi médical.**

Faut-il recourir aux médicaments ?

Dans certains cas, un médecin peut prescrire des somnifères à effet court ou des stimulants pour rester alerte pendant la journée. La prise de ce type de médicament est généralement ponctuelle et toujours **exclusivement sous avis médical.**

L'horloge biologique régule le rythme de vie du corps. Elle permet, par l'intermédiaire de la mélatonine notamment, d'ajuster l'alternance des phases d'éveil et de sommeil. Lorsqu'elle se dérègle, elle entraîne des retards ou des avances de phase. Elle peut être resynchronisée grâce à la lumière du jour, une alimentation saine et un mode de vie équilibré. Parfois, le recours à des compléments alimentaires peut se révéler utile. Consultez un professionnel de santé.

© <https://www.dergam.com/regler-son-horloge-biologique-pour-mieux-dormir-cest-possible/>