

HEURE D'HIVER 2023 : QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POUR NOTRE CORPS ?

C'est reparti pour un tour. Comme tous les ans fin octobre, dans la nuit de samedi à dimanche, la France va passer à l'heure d'hiver. Un changement qui n'est pas sans conséquences sur la santé.

Avec la nouvelle heure, à 3h du matin, il sera 2h. Concrètement, on recule montres, réveils et autres horloges d'une heure, ce qui signifie que les Français vont pouvoir dormir une heure de plus.

Une heure de sommeil supplémentaire certes bénéfique pour l'organisme, mais un changement d'heure qui a aussi d'autres répercussions sur le corps, moins réjouissantes cette fois.

L'HORLOGE BIOLOGIQUE PERTURBÉE

Première conséquence, et non des moindres, le passage à l'heure d'hiver vient, chez la majorité des personnes, dérégler l'horloge biologique.

On appelle «horloge biologique», le mécanisme interne de chaque personne lui permettant d'avoir une orientation temporelle.

Concrètement, l'horloge biologique nous fait commencer à avoir faim à l'approche de midi, car elle anticipe que l'heure du déjeuner viendra. Et la même chose se produit à la tombée de la nuit, quand on commence à s'endormir.

L'horloge biologique est étroitement liée à une hormone : la mélatonine. En fonction de la quantité de lumière, le corps va sécréter plus ou moins d'hormones qui vont régler toutes les fonctions biologiques.

Un changement brusque d'une heure va donc avoir pour effet de dérégler la fonction d'éveil ou de sommeil.

Les personnes âgées, dont l'horloge biologique est plus sensible, ont des rythmes de sommeil plus courts et peuvent ainsi avoir des insomnies plus sévères ainsi que des troubles de l'humeur.

UNE POSSIBLE DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Autre effet notable du passage à l'heure d'hiver, son influence psychologique avec la dépression saisonnière, elle aussi associée au manque de lumière.

Selon les statistiques, le phénomène est loin d'être négligeable puisqu'il toucherait environ une personne sur six, jeunes ou non.

Pour prévenir ce trouble, certaines personnes ont recours à la luminothérapie. Il existe en effet tout un tas d'appareils lumineux spécialement conçus pour aider à traiter la dépression saisonnière.

Ces lampes peuvent être utilisées dès le matin pendant 20 à 30 minutes et permettent d'améliorer l'humeur et la concentration tout en diminuant les symptômes de la dépression.

A noter, concernant la prise de médicaments à heure régulière, comme la pilule contraceptive, qu'une heure de décalage n'est pas très grave.

UNE PERTE DE L'APPÉTIT, FRÉQUENTE CHEZ LES ENFANTS

Chez les enfants, le passage à l'heure d'hiver perturbe beaucoup les habitudes des plus petits, et peut leur faire perdre l'appétit. C'est pourquoi de nombreux docteurs et psychologues conseillent d'anticiper le changement d'horaire.

L'idéal est ici de modifier progressivement le rythme d'un bébé pour lui éviter un changement trop brutal.

On peut, par exemple, décaler chaque jour de 15 minutes l'heure de réveil, de ses repas et du coucher d'un enfant à partir d'une semaine précédant le changement d'heure.