

Changement d'heure : ses effets sur la santé et cinq conseils pour mieux s'y adapter

dimanche 27 octobre 2024, par [HELPER Gisela](#) (Date de rédaction antérieure : 27 octobre 2024).

L'heure d'été a été mise en œuvre pour la première fois [pendant la Première Guerre mondiale](#) pour profiter de l'allongement de la durée du jour et [économiser de l'énergie](#).

Si cela avait du sens lorsque nous dépendions fortement du charbon pour nous éclairer, aujourd'hui, les [avantages d'un tel changement sont contestés](#). Certains travaux de recherche récents suggèrent même que le fait de décaler les horloges deux fois par an a des effets négatifs, notamment sur notre santé.

Sommaire

- [Pourquoi tant de difficultés ?](#)
- [Comment s'y préparer au mieux](#)
- [La fin du changement d'heure ?](#)

Au cours des premiers jours suivant le changement d'heure, un grand nombre de personnes [souffrent de divers symptômes](#) : irritabilité, sommeil réduit, fatigue diurne et diminution de la fonction immunitaire. Plus inquiétant encore, les [crises cardiaques](#), les [accidents vasculaires cérébraux](#) et les [accidents du travail sont plus nombreux](#) au cours des premières semaines suivant les changements d'heure. On constate également une augmentation de 6 % des [accidents de voiture mortels](#) durant la semaine du passage à l'heure d'été.

Pourquoi tant de difficultés ?

Si les changements d'heure nous affectent autant, c'est à cause de notre « horloge biologique » interne. Cette horloge contrôle nos fonctions physiologiques de base, comme le moment où nous avons faim et celui où nous sommes fatigués. Ce rythme est connu sous le nom de rythme circadien et dure environ 24 heures.

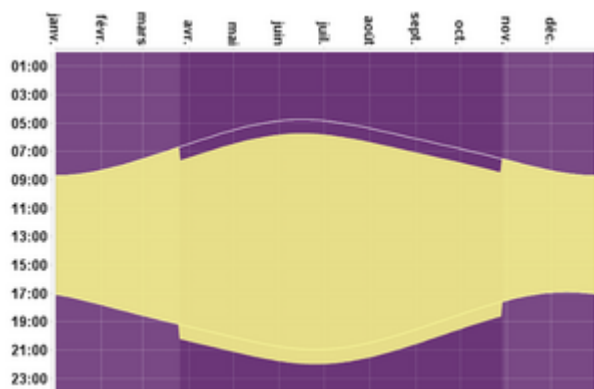
Notre corps ne peut pas tout faire en même temps, c'est pourquoi chacune de ses fonctions a un moment précis où elle fonctionne le mieux.

Par exemple, avant que nous nous réveillions le matin, notre horloge interne nous prépare au réveil. Elle arrête la production de l'hormone du sommeil [mélatonine](#) par la [glande pinéale](#) et commence à libérer du [cortisol](#), une hormone qui régule le métabolisme. Notre respiration s'accélère également, notre tension artérielle augmente, notre cœur bat plus vite et notre température corporelle augmente légèrement.

Tout cela est régi par notre horloge biologique interne dont les nombreux cadrans sont sous la houlette d'une « [horloge maîtresse](#) » située dans une partie du cerveau appelée [hypothalamus](#). En effet, alors que chacun de nos tissus et organes a sa propre horloge (dite périphérique), l'horloge

maîtresse du cerveau est là pour les synchroniser toutes et veiller à ce que tous fonctionnent en harmonie [au bon moment de la journée](#).

Mais deux fois par an, ce rythme est perturbé par le changement d'heure, ce qui désynchronise l'horloge maîtresse et toutes les horloges périphériques...



La lumière est un des repères principaux utilisé par notre corps pour réguler ses horloges internes. (Heures de lever de Soleil, ici à Paris en 2018 ; le décrochage central correspond aux heures d'été.).
The RedBurn — Daylight Chart, [CC BY-SA](#)

Comme notre rythme n'est pas précisément de 24 heures, il se réinitialise quotidiennement en utilisant les signaux rythmiques de l'environnement. L'indice le plus fiable et constant est la [lumière](#). La lumière contrôle naturellement les rythmes circadiens et, chaque matin, notre horloge maîtresse est réglée sur le monde extérieur grâce à elle.

L'horloge maîtresse indique ensuite l'heure aux horloges périphériques des organes et des tissus par la sécrétion d'hormones et l'activité des cellules nerveuses. Lorsque nous modifions artificiellement et brutalement nos rythmes quotidiens, l'horloge maîtresse [se déplace plus rapidement que les horloges périphériques](#) et c'est pourquoi nous nous trouvons perturbés. Nos horloges périphériques sont encore sur le précédent fuseau horaire et nous subissons un décalage horaire.

Il faut parfois plusieurs jours ou semaines pour que notre corps s'adapte au changement d'heure et que nos tissus et organes fonctionnent à nouveau en harmonie. Et, selon que vous êtes naturellement matinal ou noctambule, le changement d'heure au printemps et en automne [peut vous affecter différemment](#).

Les oiseaux de nuit auront tendance à avoir plus de mal à s'adapter au changement d'heure du printemps, tandis que les alouettes du matin sont plus affectées par le changement d'heure de l'automne. Certaines personnes sont même totalement incapables de [s'adapter au changement d'heure](#).

Comment s'y préparer au mieux

Si toute perturbation de notre rythme circadien peut nuire à notre bien-être, il existe néanmoins des

moyens d'aider notre organisme à mieux s'adapter à la nouvelle heure :

1. **Gardez un rythme de sommeil régulier avant et après le changement d'heure.** Il est particulièrement important que l'heure à laquelle vous vous réveillez le matin soit régulière. En effet, le corps libère du [cortisol](#) le matin pour vous rendre plus alerte. Au cours de la journée, vous serez de plus en plus fatigué à mesure que le taux de cortisol diminuera, ce qui limitera l'[impact sur votre sommeil](#) du changement d'heure.
2. **Habituez progressivement votre corps à la nouvelle heure en modifiant lentement votre horaire de sommeil sur une semaine environ.** En changeant l'heure de votre coucher de 10-15 minutes plus tôt ou plus tard chaque jour, vous aidez votre corps à s'adapter en douceur au nouvel horaire et vous atténuez le décalage horaire.
3. **Profitez de la lumière du soleil le matin.** La lumière du matin aide votre corps à s'adapter plus rapidement et synchronise votre [horloge biologique](#) - alors que la lumière du soir retarde votre horloge. La lumière du matin augmente également votre [humeur et votre vigilance](#) pendant la journée et vous aide à mieux dormir la nuit.
4. **Évitez la lumière vive le soir.** Cela inclut la lumière bleue des téléphones portables, des tablettes et autres appareils électroniques. La lumière bleue peut [retarder la libération](#) de l'hormone du sommeil, la [mélatonine](#), et décaler notre horloge interne à un horaire encore plus tardif. Un environnement sombre est préférable au moment du coucher.
5. **Maintenez un rythme alimentaire régulier.** D'autres indices environnementaux, comme la [nourriture](#), peuvent également aider à synchroniser votre horloge biologique. Des recherches ont montré que l'exposition à la lumière et le fait de manger au bon moment peuvent aider horloges principale et périphériques à [se déplacer à la même vitesse](#). Respectez les horaires des repas et évitez les repas tardifs.



Nous sommes désolés, mais prendre des repas décalés ou lire sur son portable jusqu'à point d'heure le soir sous la couette sont deux comportements à éviter. Shvets/Pexels, [CC BY](#)

La fin du changement d'heure ?

À la suite d'une consultation à l'échelle européenne, le Parlement européen a voté en mars 2019 en faveur de la [suppression de l'heure d'été](#) - ce pourrait donc être l'une des dernières fois où nous aurons à nous soucier de re-régler nos horloges internes après un changement d'heure...

Alors que les États membres décideront chacun d'adopter définitivement l'heure « normale » (de l'automne au printemps) ou l'heure d'été (du printemps à l'automne), les [scientifiques](#) sont favorables au maintien de l'heure d'hiver, plus en phase avec les cycles naturels et celle où la lumière du soleil [est la plus cohérente](#) avec notre vie sociale : lorsque nous nous rendons au travail, à l'école et dans les lieux de rencontre.

[Gisela Helfer](#), Associate Professor in Physiology and Metabolism, [University of Bradford](#)

< !—> <http://theconversation.com/republishing-guidelines> —>

P.-S.

- The Conversation. Publié : 28 octobre 2021, 20:54 CEST.

Titre originel : Changement d'heure : cinq conseils pour mieux s'y adapter

Cet article est republié à partir de [The Conversation](#) sous licence Creative Commons. Lire l'[article original](#).

I am an Associate Professor in Physiology and Metabolism at the University of Bradford. My main interests and areas of expertise are in neuroendocrinology and chronobiology. My research so far has centred on the control of circadian rhythms and seasonality in vertebrates and this has recently led to investigations in the regulation of appetite and body weight in the brain.

Prior to my position at Bradford, I studied Biology and Zoology at the University of Salzburg, Austria where I investigated the neurobiology of learning and imprinting behaviour of Japanese quail chicks. I then moved to the Max Planck Institute for Ornithology in Andechs, Germany, where I initially worked on the hippocampal formation of migratory birds with Prof Ebo Gwinner. At the Max Planck Institute, I developed a strong interest in chronobiology (circadian rhythms and seasonality research) which lead me to take a research assistant post at the same Institute to work on the circadian system of birds with D^r Roland Brandstaetter and D^r Andrew Fidler.

In 2004, I commenced my PhD with D^r Brandstaetter at the University of Birmingham, where I graduated in 2007 for researching the molecular characterisation of the circadian system in passerine birds. After working as a teaching fellow at the University of Worcester, I then took up a post as a research fellow at the Rowett Institute of Nutrition and Health, University of Aberdeen in 2009 working with Prof Peter Morgan. My research at the Rowett focused on the seasonal neuroendocrine mechanisms regulating body weight and energy balance. In 2016, I was appointed to my first academic position as lecturer at the University of Bradford and am is now a senior

lecturer in Physiology and Metabolism.

- Nous croyons à la libre circulation de l'information

Reproduisez nos articles gratuitement, sur papier ou en ligne, en utilisant notre licence Creative Commons.

- The Conversation est un média indépendant, sous un statut associatif. Avec exigence, nos journalistes vont à la rencontre d'expert•es et d'universitaires pour replacer l'intelligence au cœur du débat. Si vous le pouvez, pour nous soutenir [faites un don](#).