

FUTURA

Quand notre horloge interne perd le nord

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

On vient tout juste de changer d'heure, et pour beaucoup, ça paraît anodin. Une heure de plus, une heure de moins... et pourtant, notre corps, lui, le ressent. Derrière ce petit décalage se cache tout un ballet biologique qui se dérègle, notre horloge interne, bousculée, tente de retrouver son rythme.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de ce qui se passe dans notre corps quand on vit un décalage horaire, que ce soit à cause d'un long vol à l'autre bout du monde, ou simplement parce qu'on a changé d'heure ce week-end.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Ah, le changement d'heure. Ce moment où on gagne ou on perd une heure de sommeil, où certains se sentent juste un peu vaseux, et d'autres, carrément déphasés pendant plusieurs jours. Ça peut paraître anodin, mais ce petit décalage d'une heure, à l'échelle de notre corps, c'est un vrai chamboulement. Parce que ce qu'on dérègle à ce moment-là, ce n'est pas juste notre montre, c'est notre horloge biologique — ce mécanisme fascinant, enfoui au cœur de notre cerveau, qui orchestre toute notre physiologie.

Cette horloge, elle siège dans une minuscule région du cerveau qu'on appelle le noyau suprachiasmatique, juste au-dessus du nerf optique. C'est elle qui donne le tempo. Elle régule nos cycles de veille et de sommeil, notre température corporelle, la sécrétion d'hormones, notre appétit, notre humeur... bref, tout ce qui fait que notre organisme sait s'il est censé être en mode "jour" ou "nuit". Et ce chef d'orchestre travaille en lien étroit avec un élément essentiel : la lumière. La lumière du jour est son repère principal. Quand elle atteint nos yeux, elle envoie un signal direct à ce noyau, qui ajuste toute la machine interne.

Alors forcément, quand on change d'heure ou qu'on traverse plusieurs fuseaux horaires, ce système perd ses repères. Imaginez que votre corps continue de croire qu'il est midi, alors que votre montre indique qu'il est 19 h. Vos hormones, elles, ne se sont pas mises à jour. Votre cerveau prépare le repas, pendant que le monde autour de vous dîne déjà. C'est un peu comme si votre orchestre intérieur jouait encore l'ancien morceau pendant que le reste du monde a déjà changé de rythme.

Ce décalage, c'est ce qu'on appelle la désynchronisation circadienne. Et elle se traduit par une série de symptômes qu'on connaît bien : fatigue, difficulté à s'endormir, réveils nocturnes, baisse de concentration, irritabilité, parfois même des troubles digestifs. Parce que tout, dans notre corps, est calé sur cette horloge. Même nos intestins, nos cellules, nos

organes suivent leur propre rythme, et quand le chef d'orchestre se trompe de tempo, toute la symphonie sonne faux.

Prenons l'exemple d'un vol Paris–New York. Vous partez à 10 h du matin, vous arrivez à midi... mais votre horloge interne, elle, croit qu'il est déjà 18 h. Résultat : quand il fait encore grand jour, vous avez envie de dormir. Et quand tout le monde s'endort, vous avez les yeux grands ouverts. Ce désalignement, c'est un vrai combat entre votre environnement et votre biologie. Et plus le décalage est grand, plus il faut de temps pour que votre corps se recale. On estime qu'on récupère en moyenne une heure par jour quand on se déplace vers l'est, et une heure et demie quand on voyage vers l'ouest.

Mais même un simple changement d'heure saisonnier, comme celui qu'on vit deux fois par an, suffit à bousculer nos repères. Certaines études montrent que les jours qui suivent ce passage, les gens dorment un peu moins, sont plus grognons, moins concentrés... et il y a même, statistiquement, une hausse temporaire des accidents de la route et des infarctus. Ce n'est pas dramatique, bien sûr, mais ça montre à quel point une petite variation suffit à déséquilibrer notre machine interne.

Alors, que se passe-t-il exactement dans notre corps ? Eh bien, d'abord, la sécrétion de mélatonine — l'hormone du sommeil — est décalée. Normalement, elle commence à augmenter quand la lumière baisse, signalant à notre cerveau qu'il est temps de se détendre. Mais si la nuit tombe plus tôt ou plus tard que ce à quoi on est habitué, le message arrive au mauvais moment. On a du mal à s'endormir, ou on se réveille trop tôt. Ensuite, notre température corporelle, qui suit elle aussi un cycle précis, met du temps à se recalibrer. Et tant que ces rythmes internes ne sont pas synchronisés, on se sent un peu "dans le brouillard".

Les animaux aussi le vivent : les oiseaux migrateurs, les poissons, même nos animaux domestiques ressentent ces décalages de lumière. Nos chats et nos chiens, par exemple, ne comprennent pas pourquoi on les nourrit soudain "une heure plus tard". Eux aussi, quelque part, ont leur propre horloge biologique.

Mais la bonne nouvelle, c'est que notre corps s'adapte. Lentement, certes, mais sûrement. La lumière naturelle joue ici un rôle clé : s'exposer à la lumière du matin aide à recalibrer notre horloge plus vite. C'est pour ça qu'on conseille, après un long vol ou un changement d'heure, de sortir, de marcher dehors, même quelques minutes. L'exercice physique léger, une hydratation suffisante, et des heures de coucher régulières aident aussi beaucoup.

Et puis, il faut accepter que ce décalage fait partie de notre monde moderne. On joue avec le temps, on traverse la planète en quelques heures, on vit sous des lumières artificielles, on repousse le sommeil avec nos écrans... Tout cela perturbe notre relation naturelle à la lumière, au rythme jour-nuit. Alors, oui, le changement d'heure peut sembler anodin, mais il nous rappelle surtout une chose : notre corps, lui, n'a pas changé d'époque. Il reste profondément lié au cycle du Soleil.

Et peut-être que c'est là, finalement, la meilleure leçon du décalage horaire : se souvenir que, même dans un monde où tout va vite, notre biologie, elle, avance toujours à son propre rythme.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Récap, le podcast qui répertorie les news les plus importantes de la semaine ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.