

# FUTURA

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

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

C'est la même rengaine qui se répète deux fois par an, en hiver et au printemps, et qui se matérialise dans toutes les têtes avec les fameuses questions : on recule ou on avance ? On gagne ou on perd une heure de sommeil ? Si ces dernières peuvent faire sourire, l'impact du changement d'heure saisonnier, notamment celui du passage à l'heure d'été, sur nos rythmes circadiens et donc sur notre santé, est désormais bien documenté. Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen, et cette semaine, dans Futura Santé, on remet les pendules à l'heure sur le sujet du changement d'heure et de ses effets sur la santé.

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

Vous le savez peut-être déjà, à l'origine, le changement d'heure émane d'une politique d'économie d'énergie. Bien que l'efficacité réelle de cette pratique ait été largement questionnée, elle demeure comme une habitude, une coutume bien ancrée. En France, le changement d'heure est effectif depuis le décret 75-86 du 19 septembre 1975. Pour comprendre comment le changement d'heure agit sur notre santé, il faut s'intéresser à la façon dont fonctionnent nos horloges circadiennes, situées dans notre organisme et notamment dans notre cerveau. Elles consistent en un ensemble de mécanismes biologiques bien rodés qui permettent, lorsqu'ils fonctionnent correctement, d'avoir un temps de veille et un temps d'éveil bien répartis. Ces derniers utilisent un ensemble de signaux variés, comme la luminosité mais également nos habitudes de la journée en matière d'alimentation, d'activités physiques ou sociales, pour se réguler. Si vous vous enfermiez dans une pièce sans lumière naturelle ni horloge pendant quelques jours, par exemple, vous constateriez que votre rythme circadien aurait tendance à se déformer. L'ensemble de ces signaux vont engendrer des boucles de rétroaction au niveau de l'organisme, dont les mécanismes moléculaires sont aujourd'hui bien connus, et qui vous permettent de vous sentir – généralement – fatigué·e au moment d'aller dormir, ou suffisamment en forme quand il est l'heure de vous lever. Alors, évidemment, quand on touche à cet équilibre fragile, on en paie les conséquences, même quand on ne parle que d'une heure de décalage. Plusieurs effets néfastes ont été reportés dans la littérature scientifique : baisse de la durée du sommeil et de la vigilance, dégradation de l'humeur, problèmes digestifs, variations de paramètres métaboliques comme la pression artérielle ou le rythme cardiaque, augmentation des accidents de travail et de la route et des accidents vasculaires cérébraux. Notez que nous ne sommes pas tous et toutes égaux face au changement d'heure. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les adolescents et les adultes travaillant la nuit et/ou souffrant de troubles du sommeil auront plus de mal à s'adapter que les autres.

Afin de vous préparer au mieux lors de cette période et d'éviter autant que faire se peut les effets négatifs susmentionnés, il convient donc de mettre en place quelques astuces. Premièrement, essayez de vous lever un peu plus tôt la semaine qui précède le changement d'heure, pour commencer à vous habituer au nouveau rythme. Deuxièmement, ne vous forcez pas à vous coucher plus tôt la veille du changement d'heure. Attendez les premiers signaux de fatigue pour éviter l'insomnie. Enfin, vous pouvez appliquer des conseils classiques d'hygiène du sommeil, comme vous exposer à la lumière du jour dès le réveil et éviter le sport et l'exposition aux écrans une à deux heures avant d'aller vous coucher. Depuis 2019, l'Union européenne a voté contre le maintien du changement d'heure et a sommé les pays membres de choisir l'heure à laquelle ils souhaitaient rester. Mais les élus peinent encore à agir, à tel point que le changement d'heure semble avoir complètement disparu de la liste des priorités du gouvernement. Si les Français et les Françaises sont à plus de 84 % favorables à sa disparition, les parties prenantes peinent encore à s'accorder sur le créneau qu'il faudra choisir. La majorité des scientifiques suggèrent que l'heure d'hiver serait la plus bénéfique pour notre santé, mais près de 60 % des citoyens déclarent vouloir rester à l'heure d'été. Alors tant que nos violons ne seront pas accordés, il faudra continuer de régler nos horloges au moins deux fois par an.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ, rédigé par Julien Hernandez. 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 Science ou Fiction, dans lequel Melissa Lepoureau répond à la question : « Peut-on consommer des aliments périmés ? ». Pour le reste, 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.