

0,75€

N° 867

BEL : 1,05 € - CH : 2,1 FS - AND : 1 € - ESP : 1,45 € - GB : 1 L - GR : 1,50 € - ITA : 1,60 € - PORT CONT : 1,40 € - TUN : 1,400 DTU

Le Journal en France

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 MARS 2004

Cette nuit à 2 heures...



... il sera 3 heures

On se lève tous à 6 h 49

VIVRE MIEUX

RYTHME. Cette nuit, on passe à l'heure d'été, on dormira une heure de moins. Comment fonctionnent les Français durant l'année, à quelle heure se lèvent-ils, quand travaillent-ils le mieux, et surtout existe-t-il une journée idéale ? C'est le bon jour pour y penser.

Cette nuit, avancez vos montres

CETTE NUIT, montres, réveils et horloges devront être avancés d'une heure (à 2 heures, il sera 3 heures). Les Français comme la plupart des Européens passent en effet à l'heure d'été pour une durée de sept mois. C'est à deux heures qu'il faudra avancer les aiguilles avec une conséquence fâcheuse : une heure de sommeil en moins. Les esprits chagrins se consolent en pensant que nos soirées seront prolongées d'autant puisque la lumière du jour s'éteindra demain à 20 h 15 au lieu de 19 h 15. Un petit avant goût d'été, quoi !

Le changement d'heure a été mis en place en 1976, trois ans après le premier choc pétrolier, dans le but de réduire la consommation d'énergie. L'idée était qu'avec un coucher du soleil plus tardif, on utiliserait moins d'électricité pour s'éclairer. Mais selon ses détracteurs, elle perturbe les rythmes biologiques, et notamment le sommeil des enfants. « Il faut trois ou quatre jours en moyenne pour récupérer », explique le docteur Schwob. « D'un point de vue physiologique, ce n'est pas catastrophique mais ces changements perpétuels n'ont rien de bon. D'autant que nous perdons une heure au sortir de l'hiver, quand notre résistance immunitaire est épuisée. »

Les Français, eux, n'ont pas vraiment tranché. Une étude menée par la Sofres montre de façon stable depuis plusieurs années que la majorité des Français est défavorable au changement d'heure, mais à seulement 53 %.

C.D.S.



Même pour les plus jeunes, la grasse mat', c'est bien tentant... Mais les levers tardifs semblent en voie de disparition. (ALIX/PHANIE.)

AMATEURS de lever du soleil ? Nostalgiques du service militaire ? Les Français aiment visiblement les réveils matinaux. Selon un baromètre effectué par Médiamétrie, les actifs se lèvent en moyenne en semaine à... 6 h 49 ! Le week-end, les Français, pas masos, se laissent un peu plus longtemps bercer par les bras de Morphée. Le samedi quand ils ne vont pas au travail — mais c'est aussi le cas pendant les jours de congés — ils restent une heure et cinq minutes de plus au lit. Ce matin, un Français sur deux était réveillé à 8 h 15. Le dimanche, qui n'est pas le jour du repos pour rien, la moitié paresse sous la couette jusqu'à 8 h 45. Exception faite demain où — changement d'heure oblige — il sera déjà 9 h 45.

■ **On dort moins qu'avant !** Difficile de savoir si les Français se lèvent plus tôt qu'avant. Une chose est sûre : ils dorment moins (9 heures en moyenne il y a cent ans contre 7 h 30 aujourd'hui). Explication : on se couche bien plus tard. L'avènement de la télévision et la moindre

pénibilité du travail y sont sans doute pour beaucoup.

Avec l'âge, le temps de sommeil diminue. « C'est normal : plus on vieillit, plus on rêve. Toutes les heures au lieu de toutes les heures et demi. Et plus on rêve, moins on a besoin de dormir », explique le docteur Marc Schwob, psychiatre et spécialiste de la chronobiologie*. Selon Médiamétrie, les quinquagénaires sont les plus matinaux. Les plus de 60 ans, eux, ne font pas de grande différence entre la semaine et le dimanche : vingt-quatre minutes seulement d'écart.

■ **Finies les grasses mat.** Le dimanche, un Français sur dix n'a pas bougé la paupière à 11 h 15. Champion du retard à l'allumage, les 20-24 ans s'accordent en moyenne 2 h 12 de plus le dimanche que les autres jours de la semaine. Un plaisir de plus en plus rare, explique le docteur Schwob, pour qui la bonne vieille grasse matinée est un loisir en voie de disparition. « C'est la pression sociale qui influe le plus sur nos rythmes. Or depuis une dizaine d'années, le stress augmente. Le temps dont on dispose, même lors des journées de repos, doit être valorisé. Les jeunes font de la résistance mais les adultes s'en accordent de plus en plus rarement, ce qui n'est pas un progrès. »

basse que celle de votre conjoint lève-tôt. Le mieux est ensuite d'attendre dix bonnes minutes avant d'avalier un solide petit déjeuner à base de fruit, de pain ou de céréales.

■ **Au travail, le top, c'est 16 heures !** Dans cette journée type, ne mettez pas les pieds au travail avant 8 h 30. « Le matin, il vaut mieux se cantonner à des tâches légères, comme trier son courrier, lire ses mails ou passer quelques coups de fil », conseille le psychiatre. « La phase intense de travail commence à 15 heures, jusqu'à 18 heures. C'est pendant ce laps de temps que les sucres lents avalés à midi sont restitués dans l'organisme. » Les capacités de mémorisation, de créativité et de raisonnement sont alors au zénith. « Finir l'école à 16 heures est de ce point de vue une aberration biologique. Ce n'est pas un hasard si les plus grands records sportifs sont établis en fin d'après-midi. » Les capacités sexuelles aussi... d'où le fameux « 5 à 7 ».

■ **Des chaussettes pour s'endormir !** Après le déjeuner, pris quatre heures après l'arrivée au bureau, une petite pause digestive — marche légère, mini-sieste ou banc public — s'avère judicieuse. Il est également conseillé de ne pas prolonger la séance télé ou jeux vidéo au-delà de deux heures. « L'heure idéale du dodo, c'est entre 22 heures et 23 h 30. La température du corps baisse d'environ 1 °C par rapport à 17 heures. » Une étude anglaise très sérieuse a même montré que les chaussettes avaient des vertus insoupçonnées : les pieds chauffent et, par compensation, la température centrale baisse... Mieux qu'un somnifère, dont les Français restent les champions incontestés.

CHARLES DE SAINT SAUVEUR

*Auteur d'« Être au top à chaque heure », chez Hachette (1998).

■ **Petit déjeuner à 7 h 30 !** La journée idéale existe, le tout est de remettre ses pendules à la bonne heure. Selon le docteur Schwob, le réveil idéal se situe vers 7 heures, quand le corps commence à sentir les bienfaits du cortisol, cette hormone stimulante sécrétée par les glandes surrénales. « Les défenses immunitaires augmentent, comme la tension artérielle et la température du corps. » Faites un test : si vous n'êtes pas du matin, il y a de fortes chances que votre température corporelle au réveil soit plus