

Spécialistes sur d'éventuels effets sur le sommeil, en pleine période de confinement.



Le risque est que les gens laissent dériver les heures de lever et de coucher », explique Claire Leconte, chercheuse spécialiste des rythmes en chronobiologie. LP/Frédéric Dugit
Par **Lionel Chami**

Le 28 mars 2020 à 08h01, modifié le 28 mars 2020 à 15h18

Comme chaque dernier week-end de mars, la petite aiguille avancera d'une heure sur le cadran samedi [pour se caler à l'heure d'été](#). Une heure de sommeil en moins, une heure de jour supplémentaire en soirée, quelle importance en plein confinement et dans le contexte sanitaire actuel lié à [l'épidémie due au coronavirus](#)? Pourtant, ce léger ajustement n'est pas sans conséquence...

Claire Leconte, professeure de psychologie de l'éducation, chercheuse spécialiste des rythmes en chronobiologie de l'enfant et de l'adolescent, pointe notamment les risques liés au dérèglement du sommeil : « Avec le confinement, je suis persuadée

que beaucoup ont perdu la notion du temps. Le risque est qu'ils ne prennent pas en compte le changement d'heure, qu'ils laissent dériver les heures de lever et de coucher. Or, notre nuit de sommeil n'est pas un train qu'il est possible de décaler dans sa globalité sans conséquence. »

Le risque est réel à se coucher tard, y compris pour la santé. « Comme on a l'habitude de décaler l'heure d'endormissement le soir, à cause de la télé ou de la tablette, poursuit Claire Leconte, on supprime la partie du temps de sommeil consacrée à la régénération du système immunitaire. Celui-là même qui lutte contre les bactéries, microbes et autres virus... »

Attention aux enfants et aux personnes âgées

La spécialiste invite donc à encadrer les enfants et les adolescents : « Il faut qu'ils lâchent un peu les écrans, sur lesquels ils sont déjà beaucoup pour le travail scolaire. Peut-être peuvent se tourner vers les BD, les jeux classiques, etc. J'ai aussi beaucoup de retours d'enfants qui se couchent à des heures anormales. Il est possible de fixer du papier noir sur les fenêtres si on n'a pas de rideaux occultant. » Quant aux personnes âgées, il faut les aider à avancer chez elles les pendules qui ne le feraient automatiquement, afin d'éviter des situations de détresse relatives à des livraisons de repas, des soins ou des visites.



[ChangementDheure]

Le changement d'heure, c'est ce week-end !

Le passage à l'heure d'été s'effectue dans la nuit de samedi à dimanche.



À 2 heures du matin, il sera 3 heures

Plus d'infos <https://bit.ly/2WEEmXa>



CHANGEMENT D'HEURE



Infographie © DILA (Premier ministre), 2020

150

[08:00 - 27 mars 2020](#)

[Informations sur les Publicités Twitter et confidentialité](#)

« L'heure d'été équivaut selon moi à une heure de délinquance en moins, estime quant à lui Olivier Fabre, maire de Mazamet et président de l'Association européenne pour l'heure d'été, créée au printemps 2018. On se rend compte que les non-respects de confinement sont plutôt nocturnes et que, par ailleurs, les trafics se font plutôt une fois la nuit tombée. »

Comme les Européens, [les Français penchent à 60 % pour l'adoption définitive de l'heure d'été](#). Ils l'ont dit massivement lors de la consultation de

l'Assemblée nationale en février 2019. « Pour ceux qui disposent d'une fenêtre, d'un balcon ou encore mieux d'un jardin, ça va permettre de profiter du jour le soir, d'un peu d'extérieur en fin de journée », estime Olivier Fabre. Et, qui sait, d'apercevoir plus vite la lumière au bout du confinement.