

Aujourd'hui en France



VIVRE MIEUX

Comment mieux supporter le changement d'heure

SOMMEIL. Cette nuit, on va pouvoir rester au lit une heure de plus ! Parfait pour les plus fatigués. Mais c'est aussi le signe que les jours vont raccourcir, que l'hiver approche. Les conseils de spécialistes pour appréhender au mieux cette période.

CETTE NUIT, on va pouvoir se délecter d'une heure de sommeil supplémentaire... Un changement susceptible de perturber les rythmes biologiques, voire même de déclencher une dépression saisonnière ! « C'est le signal qui nous dit qu'on entre dans l'hiver, explique le docteur François Duforez, expert à l'European Sleep Center à Paris, que les jours vont diminuer, qu'il va faire nuit le matin quand on part au bureau et nuit quand on rentre. Couplé avec le froid qui arrive et l'actualité morose, c'est le blues assuré ! » Lui et le professeur Damien Léger, spécialiste des troubles de sommeil à l'Hôtel-Dieu à Paris, nous donnent leurs conseils pour s'en remettre.

■ **Ne pas dramatiser.** Tout doit rentrer dans l'ordre naturellement, en trois, quatre jours. Sachez qu'il est normal d'être un peu perturbé. C'est même un signe de bonne santé, selon Damien Léger ! « Cela veut dire que votre horloge biologique est stable et c'est justement parce qu'elle est stable qu'il est difficile de la bousculer et de se réadapter. »

■ **Ouvrez les rideaux.** La lumière, il faut s'en baigner. Pour ces spécialistes qui ont fait de la luminothérapie une de leurs meilleures armes pour lutter contre les troubles du sommeil, c'est la solution pour adapter son horloge biologique. « Il faut s'exposer le plus possible à la lumière dès ce dimanche matin, mais aussi pendant tout l'hiver, conseille François Duforez, en ouvrant grands les volets, en allumant le plus pos-

sible de lampes dans sa maison, en s'achetant un simulateur d'aube, en sortant le matin, en essayant de marcher à pied pour aller au bureau. En un week-end, ce traitement suffit pour que cela aille mieux. »

■ **Des vacances bienvenues pour recaler les enfants.** Cette année, les petits ont de la chance : le changement d'heures, qui les perturbe généralement beaucoup, tombe pendant les congés de Toussaint ! Les médecins conseillent juste de ne pas les laisser faire trop la grasse matinée demain matin.

■ **Garder les mêmes heures de coucher.** Pour que le changement d'heure soit bénéfique, il faut rester sur ses horaires de coucher habituel. Une règle qui semble être respectée, car l'hiver les Français dorment en moyenne une heure de plus que l'été (environ sept heures quarante-cinq).

■ **Faites attention à la température de la pièce.** Si vous ne voulez pas piquer du nez avant la fin du film et commencer votre nuit trop tôt au risque de vous réveiller également trop tôt, couvrez-vous ! Enfilez un pull ou... poussez le chauffage, car avoir chaud permet de rester vigilant plus longtemps. « Le froid facilite en effet l'endormissement, confirme le professeur Damien Léger. C'est pour cela que nous conseillons de ne jamais trop chauffer une chambre pour se garantir une bonne nuit. »

■ **On n'est pas tous égaux.** Les gens qui ont été élevés dans le sud de la France, dans les îles, bref au soleil, sont beaucoup plus touchés que les Bretons ou les Lillois... et vivent plus difficilement ce manque de lumière.

LAURE PELÉ



CENTRE SENS ET VIE (PARIS VIII^e), HIER. Les séances de luminothérapie peuvent faciliter l'adaptation au changement d'heure. (LP/DELPHINE GOLDSZTEJN)

« J'ai appris à bien dormir »

CATHERINE,
42 ans, cadre
supérieure à Paris

TOUTE la semaine prochaine, elle « sait que cela ne va pas arrêter ». Des gens qui ont des problèmes de stress et de sommeil, c'est son cœur de métier toute l'année. Mais en cette période de changement d'heure, c'est pire. Alors elle va les chouchouter avec des massages relaxants bien sûr, de la tête et de la nuque en particulier, mais aussi des séances de luminothérapie, de kiné, de sophrologie... « On se lève, on a des fatigues musculaires, un comportement alimentaire désordonné, du mal à digérer, et on dort mal, analyse celle qui aide ces insomniaques, Mélanie Perrin, kinésithérapeute, spécialisée dans la gestion du stress. C'est un infernal cercle vicieux ! Or, dormir mal c'est forcément une conséquence de quelque chose, la plupart du temps d'un stress. »

« Je gère mieux la pression »

Ici, à Paris, au centre Sens et vie, ouvert avec le Centre européen du sommeil, cadres surbo... traders, routiers décalés ou vendeuses au bout du rouleau apprennent avec des médecins à connaître leur horloge biologique pour vivre mieux à la maison et au travail.

Comme Catherine Bonnelli qui essaie de venir ici une fois par semaine. Car il y a encore trois ans, cette femme hyperactive n'était pas loin de l'épuisement total. Directrice du développement des boutiques d'aéroports d'une grande marque française de prêt-à-porter, cette dynamique quadragénaire qui passe en moyenne une centaine de jours à l'étranger par an, ne réussissait plus qu'à dormir que... trois quarts d'heure par nuit ! A l'issue d'un bilan de son état de stress, avec notamment l'étude des phases de son sommeil, elle a appris qu'il ne lui fallait que quatre à cinq heures de repos pour récupérer. « Et ça m'a rassurée, j'ai appris à bien dormir, je sais par exemple que ce n'est même pas la peine d'essayer de me rendormir et je file plutôt — ça fait partie du traitement — à la piscine tous les matins à 6 h 30. Je gère mieux la pression aujourd'hui, je sais repérer les messages d'alerte de mon corps et m'accorder un petit break de temps en temps. »

L.P.