



**Cette nuit,  
on change d'heure**

PAGE 11

ÉTÉ | HIVER

The diagram consists of two analog clocks. The left clock is labeled 'ÉTÉ' and shows the time 10:00. The right clock is labeled 'HIVER' and shows the time 09:00. A blue arrow points from the left clock to the right clock, indicating the one-hour shift. The numbers 1, 2, and 3 are marked on the hour hand of both clocks to show the change in position.

# Comment bien passer à l'heure d'hiver

**SANTÉ.** Cette nuit, on change d'heure et certains ont du mal à s'adapter. Nos conseils, âge par âge, pour se recalibrer au plus vite.

Ce soir, en vous couchant, vous croirez vous réjouir ! Avec le passage à l'heure d'hiver, cette nuit, à 3 heures du matin, il sera en fait 2 heures. Soit une heure de rab pour profiter de votre dimanche. Pourtant, le changement d'heure, s'il paraît plus facile à vivre en hiver qu'en été, déstabilise tout autant notre horloge interne. « Notre rythme est marqué par deux hormones. A 5 heures, la cortisone nous donne un coup de fouet avant le réveil. Vers 23 heures, la mélatonine nous permet de trouver le sommeil », explique le docteur Marc Schwob, psychiatre et chronobiologiste\*. Avec nos montres qui se décalent d'une heure, c'est toute cette machinerie qui doit s'adapter. Alors même si, cette année, le calendrier rendra ce passage un peu plus doux puisque l'heure d'hiver arrive aux premiers jours des vacances, voici quelques conseils pour ne pas trop en pâtir.

## Couchez les bébés plus tôt ce soir

Même s'ils ne s'endorment pas tout de suite, il ne faut pas hésiter à avancer le rituel du coucher. Dernier biberon donné une heure plus tôt,

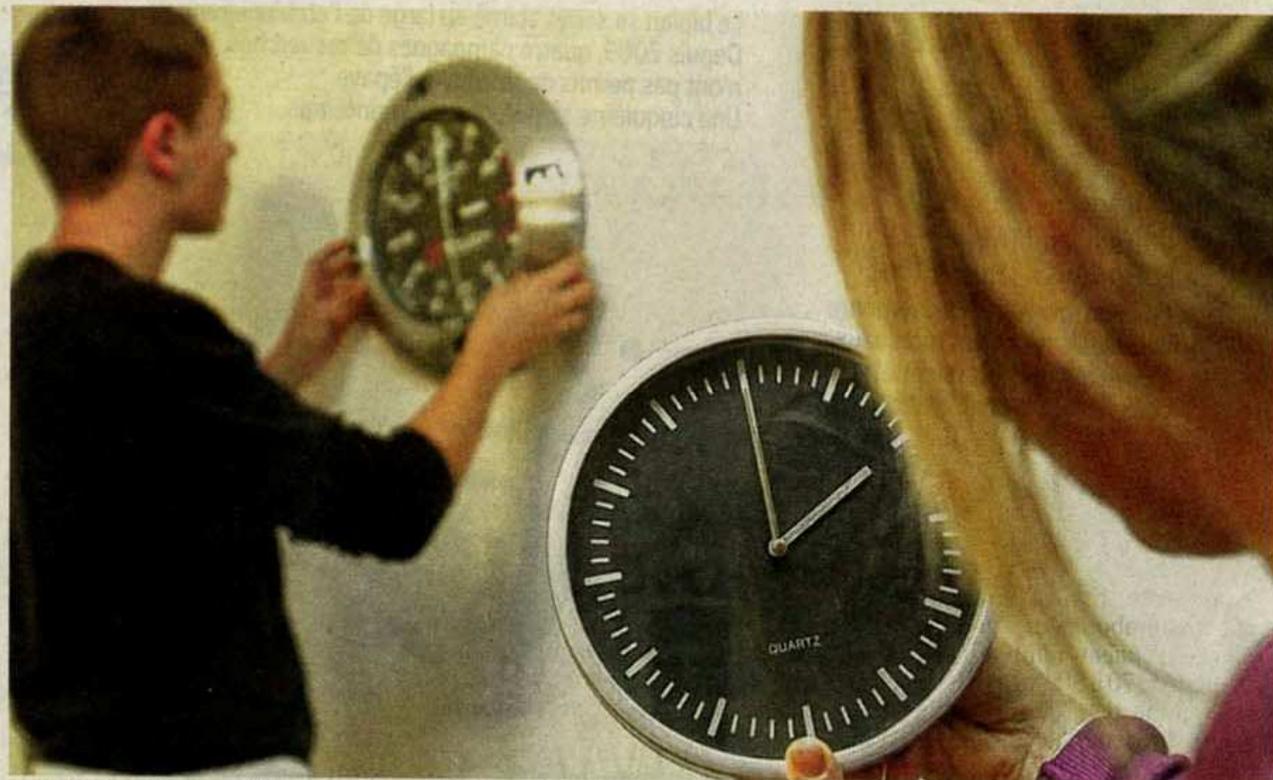
éventuellement un peu plus consistant que d'ordinaire, une petite berceuse et au lit ! Cela devrait permettre aux tout-petits de s'adapter à leur nouveau rythme.

## Faites bouger vos enfants

« Il n'y a pas grand-chose à faire pour recalibrer les enfants jusqu'à 7-8 ans, précise le docteur Schwob. Sans chercher à les épuiser, un petit regain d'activité, cette semaine, les fatiguera sainement et les poussera donc à aller au lit plus tôt. » Cette année, avec les vacances, c'est l'idéal pour les balades en forêt, les tours à vélo ou les activités de plein air au square.

## Adultes, réveillez-vous à la même heure que d'habitude

« L'idée, c'est de conserver l'heure habituelle du réveil pour la décaler petit à petit au cours de la semaine », avertit le docteur Schwob. Par ailleurs, les simulateurs d'aube et les lampes de luminothérapie sont, selon le spécialiste, d'excellents outils : « Ils sont réellement efficaces, il suffit de vaquer à ses occupations dans la même pièce que la lampe, tout au long de la journée. » Seul regret : si on trouve dans le commerce des lampes de



Remettez vos pendules à l'heure : cette nuit à 3 heures du matin, il sera 2 heures.

(PHOTOPQR/« L'ALSACE »/JEAN-FRANÇOIS FREY.)

luminothérapie à des prix abordables, les simulateurs d'aube restent, eux, très chers.

## Personnes âgées : pas plus de somnifères

« Nous sommes avant tous des animaux sociaux », sourit le docteur Schwob. Ce qui veut dire que les

rendez-vous que la société nous impose (travail, repas, loisirs) correspondent à autant de « synchroniseurs » qui vont nous aider, bon an mal an, à surmonter le changement d'heure. « Les personnes âgées ont moins de synchroniseurs sociaux, du coup, elles auront moins l'impression d'être en *jetlag* ». Mais attention : déjà gros

consommateurs de somnifères, les personnes âgées ne doivent pas, par anticipation, en augmenter les doses. Quitte à s'offrir une sieste demain après-midi en cas de réveil trop précoce.

ANNE-CÉCILE JUILLET

\* « Les Rythmes du corps », Ed. Odile Jacob, 21,90 €, 220 pages.