

L'HIVER VIENT! C'EST L'HEURE DE RECULER LES AIGUILLES !

SOCIÉTÉ CANADIENNE SUR LE SOMMEIL, RÉSEAU CANADIEN SUR LE SOMMEIL ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET IMMERSCEINCE

Le changement d'heure est pensé pour gagner du temps d'ensoleillement en adaptant l'heure locale aux principales périodes d'activités humaines, comme le travail, les loisirs et les déplacements quotidiens. À l'automne, comme on le sait tous, les jours raccourcissent au Canada, ce qui réduit la durée d'ensoleillement. Les politiciens ont donc inventé une solution pour négocier avec Mère Nature et ses saisons en changeant l'heure locale.

Mais pourquoi change-t-on d'heure ?

Au début, l'objectif était d'ordre économique : plus d'ensoleillement durant les heures de travail entraînait une réduction de la consommation de charbon et de bougies. Après la Première guerre mondiale, le Canada et plusieurs autres pays ont décidé de légiférer à l'échelle nationale sur le changement d'heure. Le fait de mettre à profit au maximum le temps d'ensoleillement en décalant l'heure au printemps et à l'automne est une tradition canadienne centenaire.

Une heure de plus ou de moins : le pour et le contre du changement d'heure

L'intérêt des chercheurs pour le changement d'heure s'est accru au fur et à mesure des progrès dans la compréhension des mécanismes du cerveau et du sommeil. Plusieurs pays, dont la plupart des pays européens et certaines régions du Canada, se sont mis à questionner les avantages et les inconvénients de cette pratique dans le monde moderne. Aujourd'hui, les études se multiplient pour mettre en évidence les impacts du changement d'heure, en particulier sur le plan de la sécurité routière et de la santé.

Voici une courte liste des aspects qui ont été étudiés jusqu'à présent :



Pour

- Reculer l'heure à l'automne diminuerait, dans une certaine mesure, les accidents de voiture et ceux impliquant les piétons, aux heures de pointe puisque les automobilistes sont plus performants à la lumière naturelle.
- À l'automne, quand on recule les aiguilles, on constaterait une légère diminution des accidents cardio-vasculaires.
- En passant à l'heure d'hiver en reculant l'heure, il est possible de dormir une heure de plus.
- L'heure d'hiver peut favoriser l'exposition au soleil en faisant coïncider la période d'ensoleillement avec les pics d'activités.



Contre

- Avancer l'heure au printemps augmenterait, dans une certaine mesure, les accidents de voiture et ceux impliquant les piétons puisque les heures de pointe ont lieu à la noirceur. L'augmentation des accidents est aussi attribuable au manque de sommeil et la fatigue possibles conséquences du changement d'heure.
-
- Au printemps, quand on avance les aiguilles, on constaterait une légère augmentation des accidents cardio-vasculaires
-
- Au printemps, une heure de sommeil est potentiellement perdue et la qualité du sommeil peut être perturbée la semaine suivant le changement.
-
- Le manque de sommeil causé indirectement par le changement d'heure pourrait provoquer perte de vigilance et difficultés de concentration, affectant ainsi l'attention et la performance au travail, à l'école ou en conduisant.



Le changement d'heure et le cerveau : l'importance d'être en phase

Pour comprendre comment un changement d'une heure seulement est susceptible de créer un dérèglement, il est important de prendre conscience que notre cerveau régule comportements et fonctions corporelles à la minute.

Saviez-vous que certaines parties de notre cerveau nous servent d'horloge biologique ? Nos horloges internes permettent à notre cerveau de maintenir une synchronisation entre nos fonctions corporelles et nos comportements, de les mettre en phase avec le cycle jour-nuit. Ce qui nous assure de bien fonctionner la journée et de bien dormir la nuit. Cette horloge est rythmée naturellement et se réinitialise en fonction de notre ensoleillement. Autrement dit, l'horloge interne est un mécanisme intelligent avec son propre rythme, qui est aussi capable de réagir aux stimuli externes tels que la lumière naturelle. Tout cela a des répercussions sur l'heure à laquelle on s'endort ! Il existe un autre mécanisme du cerveau nommé la pression du sommeil qui influence fortement notre comportement car il détermine la balance veille-sommeil. Ce mécanisme réparateur équilibre les phases de sommeil et d'éveil en prévenant notre cerveau lorsqu'il a besoin de repos : plus on reste éveillé, plus la pression pour dormir s'intensifie.

Etre en phase avec notre horloge interne et le cycle jour-nuit est essentielle pour rester actif et en bonne santé. Etre synchronisé signifie être à l'écoute de nos rythmes innés issus de nos horloges biologiques et de notre pression du sommeil tout en gardant ces mécanismes innés fiables et en phase grâce aux signaux de l'environnement, principalement l'ensoleillement et l'obscurité.

Connaître les rythmes innés de notre cerveau permet de comprendre comment changer l'heure locale, pour modifier notre temps d'exposition à la lumière du jour, peut faire que notre cerveau ne soit plus en phase. Les changements d'heure locale visent à changer notre temps d'exposition au soleil, ce qui pourrait aider notre horloge biologique à s'adapter au fil des saisons. Quant aux impacts négatifs du changement d'heure observés jusqu'à présent, ils s'expliqueraient fort probablement par les perturbations des mécanismes internes comme les horloges biologiques et la pression du sommeil.

Restez en phase: sachez qui vous êtes et agissez en conséquence

Vous pouvez vous préparer au changement d'heure et d'ensoleillement en aidant votre cerveau à s'adapter. Sans préparation, certains d'entre nous ressentent plus de fatigue, de tristesse ou une forte envie de glucides, comme le sucre, pendant une ou deux semaines après la transition.

En règle générale, nous devrions tous garder à l'esprit que notre vigilance et notre humeur peuvent être compromises lors du changement d'heure locale. Nous devrions donc tous nous concentrer davantage au volant et au travail pour éviter les erreurs. Les enfants aussi peuvent être affectés par le changement d'heure, et se montrer plus fatigués et grognons que d'habitude. Parents, armez-vous de patience un poil plus que d'habitude.

Voici deux éléments importants pour bien se préparer :

1. Quel dormeur êtes-vous ? Connaître son rythme



Les bons dormeurs, c'est-à-dire les individus qui, quel que soit leur âge, jouissent d'un sommeil régulier et réparateur, ne remarqueront pas de grands bouleversements suite au changement d'heure.

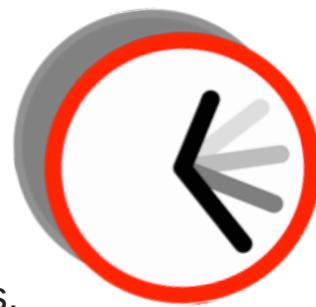
En revanche, certains d'entre nous sont plus sensibles aux changements de rythme du sommeil et d'horloge interne. Ceux-là peuvent avoir besoin de se préparer pour éviter de se sentir en décalage durant la période de transition.

Une préparation est recommandée si vous :

- Avez de l'insomnie ou d'autres troubles du sommeil ;
- Avez des troubles de santé mentale tels que l'anxiété ou la dépression, qui vont souvent de pair avec des troubles du sommeil et de l'horloge interne ;
- Etes plutôt du type tôt le matin ou tard le soir : il est important d'avoir conscience du moment de la journée qui vous convient le mieux, que vous préférez naturellement. Si vous êtes un lève-tôt ou un oiseau de nuit, vous pourriez être plus sensible au changement d'heure locale.

2. Un compte à rebours pour se préparer

Pour aider votre cerveau à s'adapter, jouez sur les facteurs externes pour réinitialiser progressivement votre horloge interne. Vous pouvez par exemple procéder par compte à rebours.



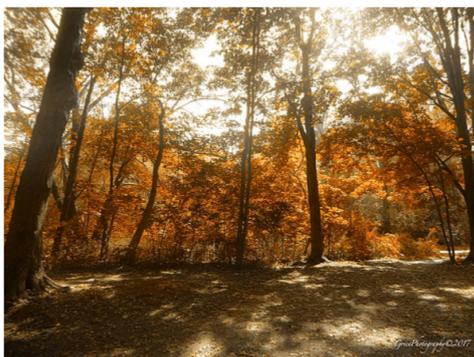
Comment s'y prendre

Une semaine avant le changement d'heure, rapprochez-vous de votre nouveau rythme de sommeil en décalant votre heure de coucher de 15 minutes toutes les deux ou trois nuits jusqu'à parvenir à l'horaire souhaité. En décalant progressivement vos heures de coucher et de lever, vous permettrez à votre horloge interne de rester en phase avec le cycle jour-nuit sans trop affecter votre pression du sommeil.

Vous pouvez aussi agir sur d'autres facteurs externes qui font partie de votre rythme quotidien pour faciliter la transition. Les heures de repas peuvent ainsi être coordonnées à votre nouvelle heure de coucher : en soupant un peu plus tôt chaque jour la semaine précédant le changement d'heure, vous suggérez à votre cerveau que l'heure du coucher approche.

Finalement, lorsque les jours raccourcissent, avec ou sans changement d'heure, il est conseillé de s'exposer le plus possible à la lumière naturelle, qui est source de bienfaits et aide votre cerveau à rester en phase au fil des saisons. Pour profiter encore plus de ces effets, vous pouvez faire de l'exercice en extérieur aux heures d'ensoleillement, en prenant par exemple le temps de marcher sur l'heure du midi ou de jouer dehors avec les enfants avant le souper.

En vous souhaitant
un bel automne lumineux !



À propos de la Société canadienne du sommeil

<https://scs-css.ca/>

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens et Canadiennes grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la défense des troubles du sommeil.

À propos du Réseau canadien du sommeil et rythmes circadiens

<https://www.cscnweb.ca/about-cscn>

Le Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens (CSCN) est de portée nationale et vise l'excellence scientifique dans la production de nouvelles connaissances et dans leur application pratique. Nous cherchons à mieux comprendre les troubles du sommeil et leurs impacts afin que nous puissions favoriser un sommeil plus sain et ainsi une meilleure santé pour les Canadiens et les Canadiennes.

À propos d'Immerscience

www.immerscience.com

Immerscience offre des services de curation scientifique afin de rendre les connaissances accessibles. Notre mission est de réunir, évaluer et communiquer efficacement et rapidement les informations scientifiques et méthodologiques. Plongez dans la science !