VOICI QUELQUES ASTUCES POUR S’ADAPTER PLUS FACILEMENT AU CHANGEMENT D’HEURE:

1. Ne changez pas votre rythme et gardez les mêmes horaires pour vos repas ou votre sommeil. Profitez de la lumière naturelle et du soleil pour aider votre horloge biologique interne à s’adapter plus facilement et plus rapidement. Se préparer progressivement et longtemps à l’avance pourrait également être une bonne idée;

2. Essayez la luminothérapie, une lumière artificielle qui vous permettra de resynchroniser votre cycle sommeil/éveil. De préférence, utilisez-la entre 30 et 60 minutes par jour, à heures régulières et le plus tôt possible après votre réveil;

3. Favoriser au maximum la qualité de son sommeil en réduisant la consommation d’alcool et en faisant un minimum d’exercice, de préférence à la lumière du jour.

IMPACTS SUR LA SANTÉ DU CHANGEMENT D'HEURE

Habituellement, le passage à l’heure d’été est plus éprouvant que le passage à l’heure d'hiver, car on «perd» une heure de sommeil.

De nombreux experts remettent en question l’intérêt du changement d’heure en soulignant que notre horloge biologique, qui détermine lorsque nous avons faim ou lorsque nous sommes fatigués, par exemple, n’est pas très flexible.

Le changement d’heure peut dérégler le cycle de sommeil, entraînant d’autres problèmes de santé importants. Un sommeil déréglé peut mener à des risques de diabète, d’obésité, à des maladies cardiovasculaires, des accidents du travail ou à des accidents de la route, entre autres.

Les bébés et les aînés, pour qui la routine est plus importante que pour les autres populations, sont les plus bousculés par le changement d’heure. Les animaux de compagnie pourraient, eux aussi, être chamboulés.

«Chez les enfants, ça va déranger l'heure de sieste. Les personnes âgées, surtout celles en institution, mangent à une heure bien précise qui se voit perturbée. Leur ventre va gronder le matin dans les prochains jours. Tout ça, ça touche l’humeur des gens», donnait comme exemple Roger Godbout, directeur du laboratoire et de la clinique du sommeil à l’Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies, en entrevue à LCN.

Source