

dans "LE POINT" :

Changement d'heure : nos conseils pour le gérer au mieux

TRIBUNE. Le passage à l'heure d'hiver aura lieu ce dimanche 29 octobre à 3 heures du matin. Il sera alors 2 heures. Ce changement a-t-il un réel impact sur les rythmes biologiques et sur notre sommeil ?

Par Benoît Mauvieux*

Publié le 28/10/2023 à 14h32, mis à jour le 28/10/2023 à 18h59

Le passage à l'heure d'hiver aura lieu ce dimanche 29 octobre 2023 à 3 heures du matin. Il faudra enlever [60 minutes à l'heure légale](#). Il sera alors 2 heures. Le changement d'heure, qui se produit deux fois par an, a-t-il un réel impact sur les rythmes biologiques et sur notre sommeil ? Le point sur ce fameux changement d'heure.

Le passage à l'heure d'hiver est beaucoup mieux accepté par notre organisme que le passage à l'heure d'été, car nous allons nous lever une heure plus tard et que l'horloge biologique devra être retardée d'une heure. En moyenne, nos rythmes endogènes ont une période de 24,3 heures et ont tendance à se retarder de 10 à 20 minutes par cycle de 24 heures. Avec le changement d'heure d'hiver, nos horloges vont devoir se retarder, ce qui correspond plus naturellement à leur programmation.

[Ce changement d'heure](#) d'hiver a très peu d'impact en général, cependant les chronotypes (qui décrivent la tendance d'une personne à être plus efficace en fonction des moments de la journée) les plus matinaux peuvent ressentir un peu plus de difficulté à se synchroniser sur le nouvel horaire, surtout en cas d'exposition à un travail tardif.

À lire aussi [Pourquoi la fin du changement d'heure n'est plus à l'ordre du jour](#)

Si les effets du passage à l'heure d'hiver n'affectent que très peu nos rythmes circadiens, il n'en reste pas moins que 71 % des Français rapportent avoir un sommeil de mauvaise qualité avec un manque de sommeil entre 30 et 90 minutes par jour selon les études (60 minutes selon le baromètre 2022 de l'Institut national du sommeil et de la vigilance).

Changement d'heure : des impacts notables

Parmi les impacts les plus notables de ce fameux changement d'heure, il faut compter avec la perturbation des rythmes circadiens. Les rythmes circadiens (l'horloge interne du corps humain) sont les cycles biologiques d'environ 24 heures qui régulent divers aspects de la physiologie, y compris le sommeil et l'éveil. Le changement d'heure en hiver ne perturbe que très peu nos rythmes biologiques : nous allons nous lever une heure plus tard et notre horloge biologique accepte plus facilement de se retarder que d'avancer sa phase (c'est aussi pour cela que l'on s'adapte plus rapidement aux horaires locaux lors des vols transméridiens vers l'ouest que vers l'est). Cette heure d'hiver est aussi plus en adéquation avec le soleil

(en hiver, nous avons 1 heure d'avance sur le cycle du soleil et 2 heures en été) et un décalage d'une heure est rapidement intégré par notre horloge.

L'autre impact de ce changement concerne notre sommeil. Il n'entraîne pas directement une perturbation du sommeil : on se lève une heure plus tard, mais on se couche une heure plus tard, la durée de l'éveil et la pression homéostatique sont les mêmes. Le réel impact sur le sommeil ne réside pas directement dans le changement d'heure, mais principalement sur les petites erreurs que nous pouvons faire dans notre journée et qui viennent modifier notre qualité du sommeil (siestes trop longues ou trop tardives, écrans nous exposant à la lumière bleue, café, activité sportive tardive, manque d'exposition à la lumière naturelle le matin, etc.).

De plus, de nombreuses personnes se sentent plus fatiguées et somnolentes. Cela peut avoir un impact sur la vigilance et la performance au travail et au volant. Mais ces états de fatigue ne sont pas corrélés au passage à l'heure d'hiver. En effet, 71 % des Français se plaignent de mal dormir, quelle que soit la période de l'année !

Enfin, le temps nécessaire pour s'adapter au changement d'heure d'hiver varie d'une personne à l'autre. Certaines s'adaptent rapidement (les chronotypes du soir), tandis que d'autres peuvent ressentir les effets perturbateurs pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines (les chronotypes du matin).

Quelques conseils pour appréhender le changement d'heure

Anticipez le changement d'heure en ajustant votre horloge et votre emploi du temps quelques jours à l'avance pour vous habituer progressivement à l'heure d'hiver. Cela facilitera la transition et réduira les perturbations de votre rythme biologique. Et n'oubliez pas que c'est l'heure du réveil qui influence l'heure du coucher et pas l'inverse.

À lire aussi [Que manger pour stopper la gastro ?](#)

Profitez de la luminosité. Pendant les mois d'hiver, la lumière naturelle est précieuse. Passez du temps à l'extérieur pendant les heures de clarté pour aider votre horloge biologique à s'adapter à ce changement d'heure.

Maintenez votre routine de sommeil et essayez de vous coucher et de vous réveiller à des heures régulières, même après le changement d'heure. Une routine de sommeil stable peut améliorer la qualité de votre repos. Si vous observez un rebond de sommeil important le week-end, c'est que votre sommeil en semaine n'est pas suffisant (dette de sommeil) et vous vous exposez à un « jet-lag social ».

Évitez la surstimulation avant le coucher. On ne le répétera jamais assez, limitez votre exposition aux écrans et à la lumière bleue avant d'aller au lit. Privilégiez des activités relaxantes pour vous aider à vous endormir plus facilement comme la lecture.

* Chronobiologiste, maître de conférences en Staps à l'université de Caen Normandie.