



Sommeil, sport, repas: Comment se préparer au changement d'heure?

SANTE «20 Minutes» vous donne les clés pour ne pas trop souffrir du changement d'heure...

Anissa Boumediene | 🕒 Publié le 25/03/15 à 19h29 — Mis à jour le 25/03/16 à 20h50



Ce dimanche aura lieu le passage à l'heure d'été. — SUPERSTOCK/SIPA

Il annonce le retour des beaux jours et des longues soirées ensoleillées. Non, ce n'est pas le printemps mais le passage à l'heure d'été. Ce dimanche, comme **chaque dernier dimanche du mois de mars, à deux heures du matin, il sera trois heures** (<http://www.service-public.fr/actualites/007558.html>). En clair: on dormira une heure de moins. Mais *20 Minutes* vous explique comment surmonter cette épreuve.

Se synchroniser à la nouvelle heure

«Physiologiquement, le passage à l'heure d'été est plus difficile parce qu'il est plus éloigné de l'heure solaire (deux heures de décalage), explique le Dr François Duforez, médecin au **Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu** (<http://www.sommeil-vigilance.fr/>) à Paris. S'exposer au soleil le jour J permet de se synchroniser à la nouvelle heure». Et pour accompagner cette séance de luminothérapie naturelle, rien de tel qu'**un peu d'activité physique** (<https://www.20minutes.fr/sante/1511323-20150106-cinq-bonnes-resolutions-faire-bien-corps>), qui favorisera «la pression du sommeil le soir», assure le spécialiste.

Autre moyen naturel de se synchroniser: les repas. «Si on a l'habitude de déjeuner à midi et de dîner à vingt heures, il faut essayer de passer à table à la même heure ce dimanche», recommande le médecin. Avec le changement d'heure, cela signifie que l'on mangera une heure plus tôt. Là encore, cela permettra à l'organisme de mieux se caler sur la nouvelle heure. Côté sommeil, pas la peine d'essayer de se coucher ou de se lever plus tôt, «de toute façon cela ne fonctionne pas», tranche le Dr François Duforez. En revanche, après la balade et le déjeuner, «faire une sieste de vingt à trente minutes est un bon moyen de gérer **la dette de sommeil** (<https://www.20minutes.fr/sante/1572179-20150326-manque-sommeil-augmente-risques-obesite>) causée par le changement d'heure».

PUBLICITÉ



Ne pas perturber l'endormissement

Décrié par les chronobiologistes pour ses conséquences néfastes sur l'organisme, le changement d'heure impacte le sommeil. Pour limiter les dégâts et s'assurer le repos nécessaire, on adopte les bons gestes pour ne pas perturber l'endormissement. Et ça commence dans l'assiette, en évitant les dîners trop riches et tardifs et, bien sûr, en arrêtant à la mi-journée de consommer café, sodas et autres boissons énergisantes.

Le soir, on s'offre un petit coup de fraîcheur en aérant sa chambre quelques minutes, histoire de renouveler l'air. Enfin, il faut lâcher ses écrans: pas de télé, [ni de tablette ou de smartphone](https://www.20minutes.fr/sante/1532371-20150203-sommeil-ados-accros-ecrans-endorment-moins-facilement) (<https://www.20minutes.fr/sante/1532371-20150203-sommeil-ados-accros-ecrans-endorment-moins-facilement>) juste avant le coucher, surtout pour les enfants, qui risquent déjà de faire irruption plus tôt dans la chambre de leurs parents ce dimanche. La lumière de ces appareils [perturbe la sécrétion de la mélatonine](https://www.20minutes.fr/high-tech/994745-20120831-smartphones-tablettes-utilisation-excessive-nuit-sommeil) (<https://www.20minutes.fr/high-tech/994745-20120831-smartphones-tablettes-utilisation-excessive-nuit-sommeil>), l'hormone du sommeil et avec le changement d'heure, «les plus jeunes risquent d'avoir plus de mal à trouver le sommeil alors qu'il fera encore jour», explique le Dr Duforez.

Mais pas de panique, «le corps n'a besoin que de quelques jours pour s'habituer, indique le spécialiste du sommeil. Deux ou trois jours devraient suffire».