Forme, sommeil...

Connaître son biorythme idéal

Les vacances, c'est le bon moment pour savoir à quel chronotype on appartient. Cela permet, au quotidien, de composer au mieux avec notre horloge interne si elle est un peu trop dans les extrêmes.

Emmanuelle Blanc

Notre expert

Jacques Taillard docteur en neurosciences et ingénieur de recherche USR Sanpsy CNRS/ Université de Bordeaux

Les vacances permettent, comme nulle autre période de l'année, de savoir de quel côté penche le curseur. C'est en effet le moment idéal pour ne pas mettre de réveil pendant au moins une semaine d'affilée, et observer – sous réserve d'avoir le moins possible d'obligations horaires et de n'avoir pas fait la fête ou travaillé de nuit la semaine précédente – à quelle heure on se réveille spontanément et à quelle autre on sent les premiers signes d'endormissement. Êtes-vous de ceux qui sont en pleine forme tard le soir, aiment (et réussissent) à dormir un peu plus longtemps le week-end, ou ne peuvent pas sortir du lit le lundi matin même sans avoir fait la java la veille ? « Si oui, vous êtes probablement un chronotype du soir, explique Jacques Taillard. À l'inverse, si vous vous levez facilement le matin et que vous sautez du lit, si vous préférez vous coucher tôt plutôt que de

GALLERY STOCK / TRUNK ARCHIVE / PHOTOSENSO

sortir le soir, probablement êtes-vous un chronotype du matin. » De ne se retrouver dans aucune de ces situations signifie que l'on est un chronotype "normal". Que faire à partir de là ?

SI ON EST UN COUCHE-TARD

De tous les chronotypes, ceux du soir sont les plus pénalisés par les rythmes imposés par la société, peu compatibles avec leur horloge biologique. Certaines mesures peuvent néanmoins les aider à s'y adapter un peu mieux.

Prendre un bain de lumière dès le réveil. Captée par la rétine, la lumière va en effet bloquer les sécrétions de mélatonine : « Cela va faciliter l'éveil, aider à être moins somnolent et plus performant dans la matinée », confirme Jacques Taillard. En été, il est donc important d'ouvrir volets et rideaux dès que l'on sort du lit, et si possible aller faire un tour dehors. « Le reste de l'année, la solution est de s'exposer une demi-heure chaque matin devant une lampe de luminothérapie. »

Programmer sa séance de sport le matin. Selon le Dr Michael Breus, psychologue clinicien américain, l'idéal est même de faire 25 minutes d'activité physique (pompes, abdominaux, jogging si on en a la force) quasiment au saut du lit, de façon à stimuler la production de cortisol, hormone de l'éveil. Après 22 h et pour les mêmes raisons, mieux vaut s'abstenir, à moins qu'il ne s'agisse de yoga, de tai-chi ou de qi gong, qui ont plutôt tendance à réduire le niveau de cortisol sanguin.

Ne pas rester à jeun toute la matinée. « Comme les couche-tard sont en général incapables d'avaler quoi que ce soit au réveil, ils peuvent au moins boire un café qui aura un effet excitant, mais il est préférable qu'ils mangent quelque chose vers 10 h, qui les aidera à tenir le coup. »

Faire une courte sieste si on le peut. « Surtout si on est somnolent, donc peu performant, voire dangereux si on doit prendre le volant. Elle ne gênera pas l'endormissement le soir si elle dure moins de 20 minutes. »

Éviter d'aggraver son cas ! S'obliger à se coucher tôt ne sert à rien. « Pas plus que de conseiller à ces personnes de couper leurs écrans à 23 h, ce qu'elles ne feront sans doute pas », remarque Jacques Taillard qui préfère leur suggérer d'utiliser une application qui permet de réduire l'émission de lumière bleue, dont on sait qu'elle bloque les sécrétions de mélatonine, et de la programmer pour que le filtre se mette en place vers 23 h. Par exemple f.lux, téléchargeable gratuitement sur le site du développeur pour les ordinateurs (https://justgetflux.com) ; ou sur Play Store pour les systèmes Android. Important aussi : arrêter tous les excitants, dont l'alcool, après 22 h.

S'autoriser la grasse matinée le week-end. Si elle est obligée de se lever toute la semaine à 7 h, une personne qui ne peut pas s'endormir avant 1 h ou 2 h du matin se retrouve, le vendredi avec une dette cumulée de sommeil de 5 h ou plus. « Une grasse matinée jusqu'à 11 h permet d'éponger cette dette qui, sinon, risque à la longue d'entraîner des problèmes de santé : troubles métaboliques, obésité, maladies cardiovasculaires… » Une bonne sieste peut être une alternative.

SI ON EST UN LÈVE-TÔT

Être très matinal a bien des avantages, sauf si l'on veut être présent le soir pour sa famille et ses amis. S'il est important de ne pas contrarier sa nature, rien n'interdit d'y apporter quelques petits ajustements.

Ne pas s'obliger à rester au lit. « Une fois réveillés, les lève-tôt ne peuvent de toute façon pas se rendormir, signale Jacques Taillard. Plutôt que de ronger son frein dans le lit, mieux vaut donc, même si on est en week-end ou que l'on s'est couché tard la veille, se lever et démarrer normalement sa journée. »

Programmer sa séance de sport en fin de journée. « Car elle peut alors aider à retarder un peu le moment de l'endormissement, mais n'aura pas d'impact sur la vigilance. »

S'exposer à la lumière vers 18 h. Du moins si l'on a prévu un dîner ou un spectacle : « Un quart d'heure de marche en extérieur l'été, ou de luminothérapie l'hiver, peut alors permettre de retarder les sécrétions de mélatonine. » ■

L'AVIS D'EXPERT

Sandrine Dulong, enseignant chercheur en chronobiologie (Inserm-Université Paris 11)

MÉDICAMENTS : À LA BONNE HEURE !

« Des études ont montré que, selon l'heure où ils sont administrés, certains médicaments sont plus efficaces ou ont moins d'effets secondaires, ou les deux. » Par exemple :

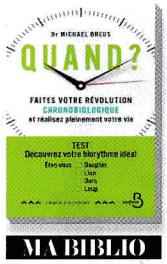
Les corticoïdes : plutôt le matin ou au plus tard à 15 h, en particulier chez l'enfant. « Comme ils miment l'action du cortisol, ils ont un effet excitant s'ils sont pris au-delà qui peut nuire à l'endormissement. »

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens : ceux qui ont été évalués (indométacine, kétoprophène) sont mieux tolérés et au moins aussi efficaces s'ils sont pris le soir.

Les antalgiques opioïdes (codéine, tramadol) : « Pris le soir, ils agissent plus rapidement et plus longtemps. »

Les antihypertenseurs : pris en soirée, ils permettent de mieux contrôler la pression artérielle nocturne et matinale, et réduisent ainsi le risque cardiovasculaire.

Les anticancéreux : « Les platines, famille très utilisée en cancérologie, sont beaucoup moins toxiques lorsqu'elles sont transfusées entre 14 h et 18 h. On observe la même chose avec le 5-fluorouracile, traitement du cancer colorectal, si la transfusion se fait entre 2 h et 4 h du matin. »



MA BIBLIO

Quand ?, Dr Michael Breus. Éd. Belfond, collection L'Esprit d'Ouverture, 21 €.