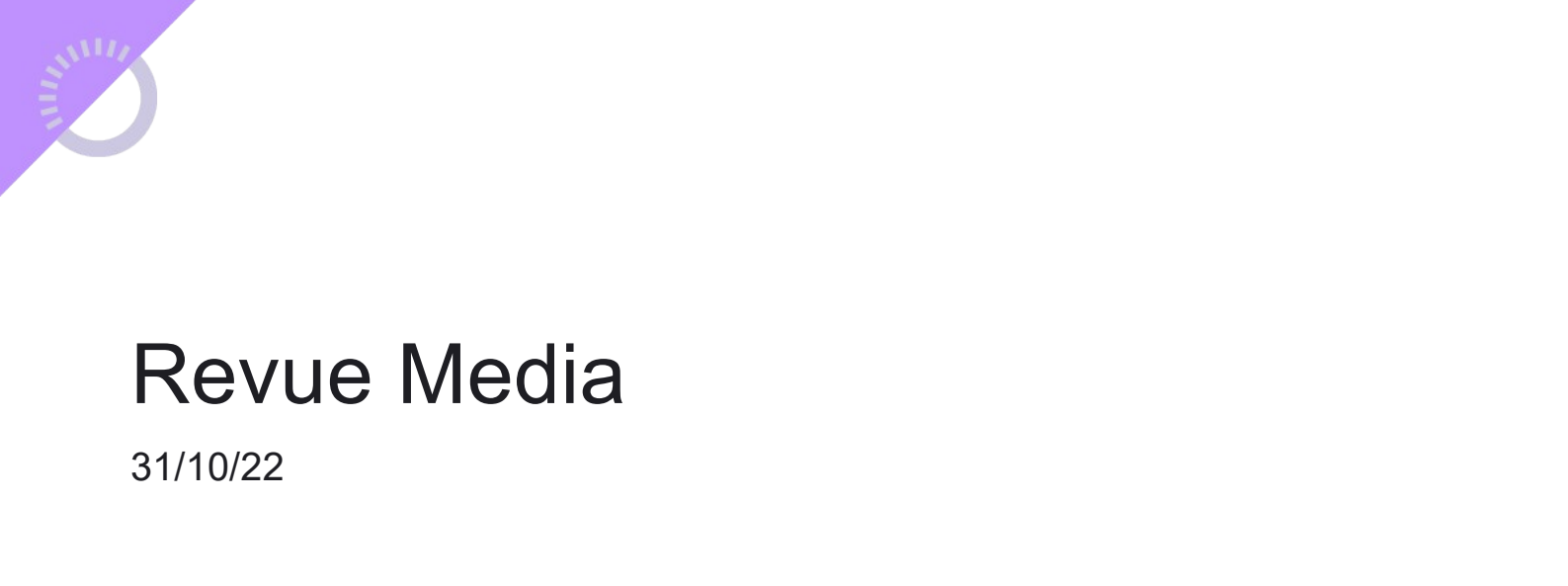




Revue Media

31/10/22



Onclusive On your side

Sommaire

Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver ledauphine.com - 28/10/2022	3
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver lalsace.fr - 28/10/2022	5
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver Bienpublic.com - 28/10/2022	7
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver VosgesMatin.fr - 28/10/2022	9
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver lejsl.com - 28/10/2022	11
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver republicain-lorrain.fr - 28/10/2022	13
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver Leprogres.fr - 28/10/2022	15
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver dna.fr - 28/10/2022	17
Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver Estrepublicain.fr - 28/10/2022	19



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésiologue [Sarah Alimondo](#) nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, [Sarah Alimondo](#) conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, [Sarah Alimondo](#) recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

A lire aussi Électricité : l'heure d'hiver peut-elle (encore) alourdir la facture ? [Tweet](#) [Comment](#) compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note [Sarah Alimondo](#). Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site [Passeport Santé](#) indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que



l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue [Sarah Alimondo](#) nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, [Sarah Alimondo](#) conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, [Sarah Alimondo](#) recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note [Sarah Alimondo](#). Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue [Sarah Alimondo](#) nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, [Sarah Alimondo](#) conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, [Sarah Alimondo](#) recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note [Sarah Alimondo](#). Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue Sarah Alimondo nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, Sarah Alimondo conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, Sarah Alimondo recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note Sarah Alimondo. Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue [Sarah Alimondo](#) nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, [Sarah Alimondo](#) conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, [Sarah Alimondo](#) recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note [Sarah Alimondo](#). Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue [Sarah Alimondo](#) nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, [Sarah Alimondo](#) conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, [Sarah Alimondo](#) recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note [Sarah Alimondo](#). Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue [Sarah Alimondo](#) nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, [Sarah Alimondo](#) conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, [Sarah Alimondo](#) recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note [Sarah Alimondo](#). Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue Sarah Alimondo nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, Sarah Alimondo conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, Sarah Alimondo recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note Sarah Alimondo. Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■



Vie quotidienne. Changement d'heure : voilà comment bien vivre le passage à l'heure d'hiver

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures, il sera 2 heures. Une heure de sommeil supplémentaire, donc, mais il est possible d'avoir des difficultés à s'endormir dans les soirs qui suivent le changement d'heure, et de se mettre à éprouver les symptômes d'un manque de luminosité. Voilà quelques conseils pour se sentir bien.

À partir de dimanche, le soleil se couchera une heure plus tôt : dès 17h30 au lieu de 18h30 la veille. L'heure de sommeil supplémentaire dans la nuit de samedi à dimanche sera sûrement appréciée, mais le raccourcissement soudain des journées beaucoup moins. La kinésologue Sarah Alimondo nous a livré plusieurs conseils pour bien vivre cette transition.

Faut-il adapter son sommeil ?

Chez certaines personnes, le décalage d'une heure n'entraîne aucune perturbation. Mais d'autres, au sommeil plus fragile, peuvent avoir des difficultés à s'endormir les premiers soirs. Dans ce cas, Sarah Alimondo conseille de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard dans les jours qui suivent le changement, pour que notre horloge biologique se recale petit à petit ». C'est d'ailleurs valable pour les enfants aussi : « Ils sont d'autant plus sensibles à ce décalage. »

Autre conseil pour réussir à trouver le sommeil, Sarah Alimondo recommande d'éviter les écrans avant de se coucher. « La mélatonine ne peut se déclencher que s'il n'y a plus aucune source de lumière ou de distraction. » Elle suggère plutôt de lire ou de prendre un bain ou une douche, pour se détendre.

TweetComment compenser le manque de lumière ?

À partir de la semaine prochaine, les personnes qui ont des horaires de travail classiques rentreront chez elles de nuit. « La lumière est ce qui permet de synthétiser la vitamine D et elle participe aussi à l'immunité », note Sarah Alimondo. Elle recommande donc, si c'est possible, de sortir quelques minutes pendant la pause déjeuner, ou à tout autre moment de la journée pour profiter du soleil. Optez également pour des activités en extérieur le week-end.

« Pour les personnes qui sont en carence de lumière, et pour qui ça joue beaucoup sur leur humeur, elles peuvent se faire offrir un appareil de luminothérapie », suggère-t-elle aussi.

Simple fatigue ou dépression saisonnière ?

En plus d'être raccourcies, les journées sont aussi globalement moins ensoleillées en hiver qu'en été : une journée estivale culmine à 100 000 lux, contre à peine 2000 lux en hiver. Ce manque de luminosité peut être à l'origine d'une dépression saisonnière, qui n'est pas une morosité passagère mais bien un trouble. Pour définir ce trouble affectif saisonnier (TAF), le site Passeport Santé indique que l'on parle de dépression saisonnière quand « elle survient au même moment chaque année, en automne ou en hiver, pendant au moins deux années consécutives, et elle dure jusqu'au printemps suivant ».

La lumière agit sur notre sécrétion de sérotonine, qui régule notre humeur, et il a été constaté que l'exposition à de la lumière artificielle pouvait être bénéfique pour les personnes souffrant de dépression



saisonnière.

Passeport Santé note également que la dépression saisonnière est plus répandue dans les pays les plus au nord. En Europe, entre 1 et 4% de la population seraient concernés, même si les estimations varient, tandis qu'au Canada, cette part s'élèverait à 18%.

Si l'on soupçonne une dépression saisonnière, il faut consulter un médecin. Mais pour éviter le coup de déprime, la fatigue et les virus, Sarah Alimondo a quelques suggestions : « Pour ne pas s'user, il faut trouver un équilibre dans tout notre mode de vie, prendre du repos, varier les activités, se faire plaisir.

L'alimentation peut aider aussi. Il faut maintenir une hygiène de vie de base pour se protéger. »

N'oubliez pas, dimanche matin, de décaler vos montres, horloges, réveils et autres appareils électroménagers : à 3h, il sera 2h. ■