



Comment bien vivre le changement d'heure ?

Fatigue, manque de sommeil et de lumière... Le passage à l'heure d'hiver peut entraîner de nombreuses perturbations. Pour lutter contre la déprime saisonnière et le dérèglement biologique, voici cinq conseils à suivre pour s'adapter à ce nouveau rythme.

Dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 octobre, nous passerons à l'heure d'hiver. Mais ce changement est synonyme de perturbations pour notre organisme et notre horloge biologique. À la clé ? Une fatigue accrue mais aussi des troubles de l'humeur puisque nous serons moins exposés à la lumière et ses effets énergisants sur le corps. En effet, celle-ci influence plusieurs fonctions du corps comme le cycle du sommeil mais aussi la sécrétion d'hormones telles que la sérotonine, aussi appelée l'hormone du bonheur et la mélatonine, responsable du sommeil. Ainsi, durant la journée, la sécrétion de mélatonine est inhibée et stimulée durant la nuit. Lors du passage à l'heure d'hiver, des dérèglements hormonaux causés par un manque de lumière peuvent apparaître. Bref, on l'aura compris : dans ce sens le changement d'heure n'est pas des plus joyeux.

Pour s'assurer de rester en forme et éviter la déprime [Sarah Alimondo](#), Présidente du [Syndicat National des Kinésiologues](#), livre ses conseils.

Cinq conseils pour s'adapter à l'heure d'hiver

Profiter au maximum de la lumière

Durant l'hiver, on ne s'expose presque pas à la lumière du jour. Le conseil de la pro ? Sortir un maximum durant la journée : par exemple, profiter du soleil lors de la pause de midi et le week-end. « Le corps réagira positivement à la luminosité du soleil qui diffuse des UVB synthétisés par la peau, sous la forme de vitamine D », précise [Sarah Alimondo](#) dans un communiqué de presse. Avec cette technique, on diminue les risques de dépression saisonnière.

Pratiquer la marche à pied

On le sait : n'importe quelle activité physique est extrêmement bénéfique pour le corps. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il faudrait pratiquer un minimum de trente minutes par jour. La solution pour respecter cette recommandation ? La marche à pied ! Facile à pratiquer partout, « la marche est sans contre-indication médicale », explique l'experte. « La sollicitation du système musculaire favorise la sécrétion des hormones et limite le stress. Enfin, la marche renforce notre système cognitif, libère les tensions et améliore la concentration au quotidien. » Le petit bonus ? Elle nous permet de profiter de cette fameuse lumière dont on a tant besoin.

Avoir une alimentation équilibrée

Durant la période hivernale, comme tout au long de l'année, on fait attention à conserver une alimentation équilibrée. Au menu ? « Des poissons gras et des viandes maigres mais aussi des fruits et légumes de saison : les carottes, les navets, les courges, le potiron, les choux, les agrumes, les fruits exotiques... », liste [Sarah Alimondo](#). D'après la professionnelle, ces aliments permettent de faire le plein de fibres, de vitamines et de minéraux et ainsi rester en forme durant la période hivernale.

Faire attention à son sommeil

Lors du passage à l'heure d'hiver, l'horloge interne est perturbée. Pour lutter contre la fatigue, la professionnelle conseille ainsi de « se coucher une vingtaine de minutes plus tard durant 2 ou 3 jours

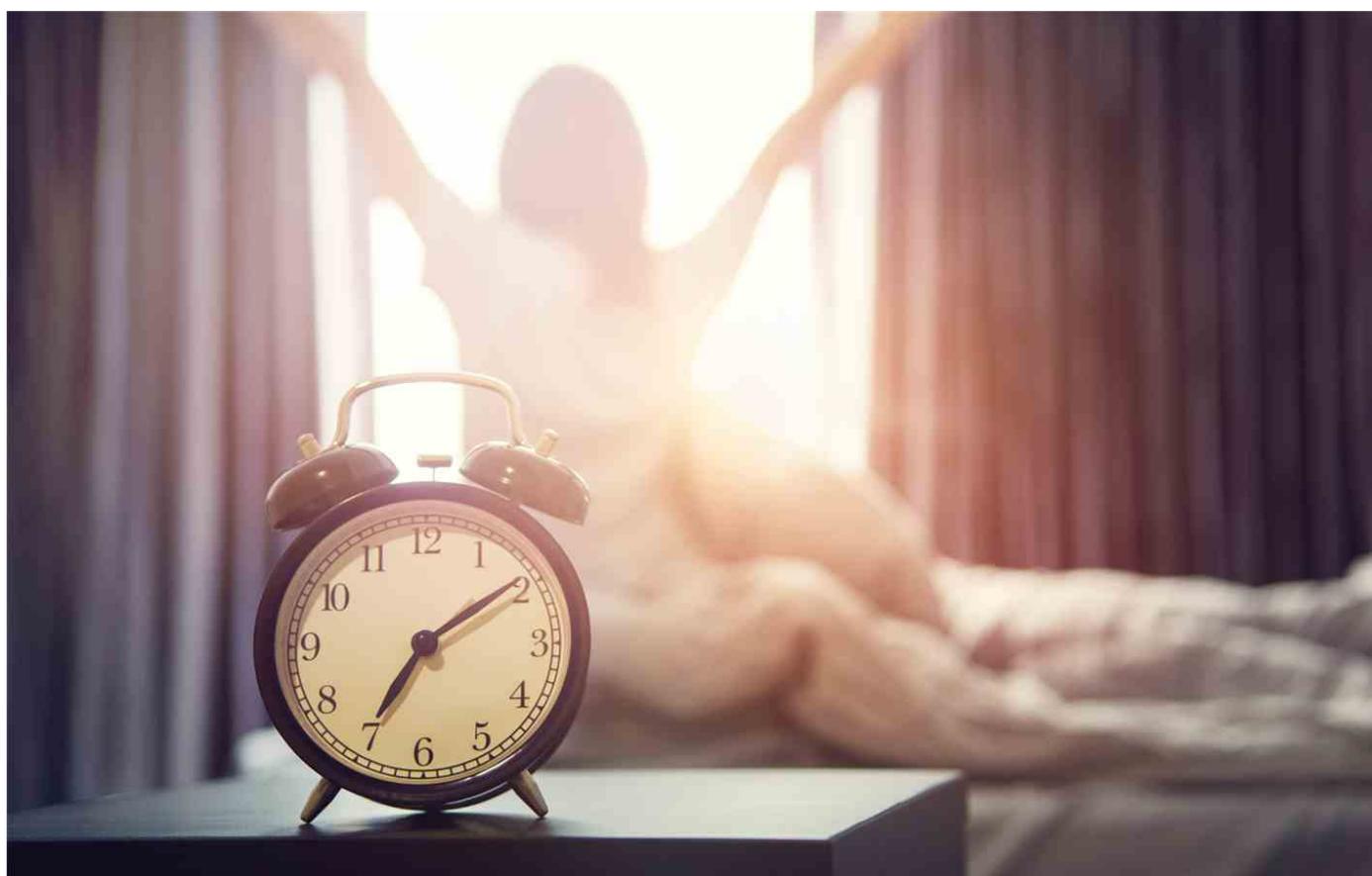


avant le changement d'heure. L'endormissement sera plus aisé ensuite. » Elle recommande également de faire des siestes le midi pour palier un éventuel manque de sommeil

Éteindre les écrans le soir

Ce n'est plus un secret : les ordinateurs, téléphones et autres objets connectés sont une source de lumière bleue qui peut perturber le sommeil. En effet, elle empêche la sécrétion de mélatonine et altère la qualité du sommeil. Ainsi, une heure avant d'aller dormir, on n'hésite pas à éteindre et ranger tous nos écrans. À la place, Sarah Alimondo conseille de lire : « La lecture détend le corps mais aussi l'esprit. Son effet est bénéfique pour les yeux, la mémoire et contre le stress. »

Sa dernière recommandation en cas de déprime saisonnière ? Se booster avec une séance de kinésiologie ! « Elle accompagne toute personne vers un meilleur équilibre sur le plan mental, émotionnel, physique et énergétique », assure-t-elle. De quoi aborder le changement d'heure et l'hiver du bon pied !



[https://resize.elle.](https://resize.elle.fr/original/var/plain_site/storage/images/minceur/bien-etre-relaxation/comment-bien-vivre-le-changement-d-heure-4073552/97738124-1-fre-FR/Comment-bien-vivre-le-changement-d-heure.jpg)

[fr/original/var/plain_site/storage/images/minceur/bien-etre-relaxation/comment-bien-vivre-le-changement-d-heure-4073552/97738124-1-fre-FR/Comment-bien-vivre-le-changement-d-heure.jpg](https://resize.elle.fr/original/var/plain_site/storage/images/minceur/bien-etre-relaxation/comment-bien-vivre-le-changement-d-heure-4073552/97738124-1-fre-FR/Comment-bien-vivre-le-changement-d-heure.jpg)

■

