



Horloge biologique malmenée : comment nos rythmes modernes sabotent le sommeil en silence

Télétravail, horaires décalés, écrans tardifs... Nos modes de vie perturbent en profondeur notre horloge biologique sans que nous en ayons toujours conscience. Pourtant, ce désalignement interne n'est pas anodin : il dérègle l'endormissement, fragilise la qualité du sommeil et altère notre vigilance en journée. L'exposition à la lumière le soir, en particulier celle des écrans, retarde directement l'horloge interne et décale la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Voici 5 réflexes concrets pour réaligner votre rythme et retrouver un sommeil réparateur.

1. STABILISER SES HORAIRES

Se coucher et se lever à heures régulières permet de synchroniser l'horloge biologique. Des horaires irréguliers, fréquents en télétravail ou en horaires décalés, perturbent les cycles veille-sommeil. Le week-end, ne décalez pas votre réveil de plus de 1h par rapport à la semaine.

2. RÉDUIRE L'EXPOSITION LUMINEUSE LE SOIR

La lumière artificielle, notamment bleue, envoie un signal de jour au cerveau. Limitez les écrans au moins une heure avant le coucher pour favoriser la production naturelle de mélatonine. Ne portez pas de lunettes avec des verres anti lumière bleue en journée.

3. S'EXPOSER À LA LUMIÈRE NATURELLE LE MATIN

La lumière du jour est le principal synchroniseur de l'horloge interne. Sortir 30 minutes ou au moins s'exposer devant une fenêtre dès le réveil aide à recalibrer le rythme circadien.

4. STRUCTURER SES JOURNÉES EN TÉLÉTRAVAIL

Sans cadre fixe, le télétravail favorise les décalages progressifs de rythme. Instaurer des plages de travail et de pause régulières améliore la qualité du sommeil.

5. ÉVITER LES ACTIVITÉS STIMULANTES TARDIVES

Travail tardif, sport intense ou sollicitations cognitives retardent l'endormissement. Préférez des activités calmes en soirée pour préparer le corps au repos.


POURQUOI C'EST ESSENTIEL ?

L'horloge biologique régule non seulement le sommeil, mais aussi la température corporelle, les hormones et les fonctions cognitives. Un désalignement chronique augmente la fatigue, diminue les performances et peut, à long terme, impacter la santé mentale et métabolique.

A VOUS DE JOUER

Ce soir, fixez une heure de coupure des écrans et tenez-la. Ce simple ajustement peut suffire à avancer votre endormissement et améliorer votre récupération dès les prochains jours.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 