



Changement d'heure : pourquoi il influe sur notre vie ?



23/10/2018

Dans la nuit de samedi à dimanche, nous dormirons une heure de plus. Qu'est-ce que ce changement d'heures a comme conséquences sur nos modes de vie. La réponse de **Sarah Alimondo**, présidente du **Syndicat National des Kinésologues**.

Le changement d'heure existe depuis 1976. Depuis cette année-là, deux fois par an nous changeons d'heure. En automne, nous gagnons une heure de sommeil durant une nuit, au printemps, nous en perdons une.

Changement d'heure : qu'est-ce que ça entraîne sur nos organismes ?

Sarah Alimondo, Présidente du **Syndicat National des Kinésologues** explique que ce changement d'heure « marque pour l'organisme humain et la nature, l'entrée dans l'automne après le feu de l'été et le repli de l'hiver. »

C'est un peu une période de transition. « La diminution de la luminosité prépare le corps et l'esprit au repos et à l'introspection, explique **Sarah Alimondo**. Mais cela est vécu différemment d'une personne à l'autre. Pourquoi ? Les arbres se dénudent, les jours raccourcissent, les nuages assombrissent le ciel ; autant de signes qui perturbent le rythme chronobiologique. Et s'en suit parfois de la fatigue, des problèmes cardiaques, des endormissements diurnes, des syndromes mélancoliques ou dépressifs. Cela ravive des blessures non cicatrisées. »

Et de poursuivre : « De plus, le deuil de l'été et de sa lumière renvoie parfois à d'autres deuils non faits, réels ou symboliques. Scientifiquement, la mélatonine, hormone fondamentale dans l'équilibre du sommeil, doit jongler avec ce changement d'heure deux fois par an.

Supprimer l'heure d'hiver

Le Parlement européen et la Commission européenne ont réalisé une consultation sur le changement d'heure. Ils ont reçu 4,6 millions de réponses, et 4 participants sur 5 souhaitent la suppression de l'heure d'hiver.

Cela sera décider en avril 2019.

S'aider avec la kinésiologie

Pour passer de l'heure d'été à l'heure d'hiver le plus sereinement possible, Sarah Alimondo

explique que « la kinésiologie peut être une technique d'accompagnement idéale pour instaurer un nouvel équilibre de vie. Sa spécificité réside dans un dialogue avec le corps. Après un test musculaire, le praticien peut identifier rapidement les noeuds, les blessures anciennes, les zones de conflits non résolus qui empêchent de vivre tranquillement le rythme des saisons et d'accepter ce qui se présente sans nostalgie ou tristesse exagérée. »

À lire aussi

- icon-puce [Changement d'heure : piétons, attention sur la route](#)
- icon-puce [Changement d'heure : soyez plus vigilant sur la route](#)
- icon-puce [Sommeil : comment reprendre un bon rythme après le changement d'heure](#)
- icon-puce [Changement d'heure : aidez votre bébé à passer le cap facilement](#)