

Vous bouclez un dossier en dix minutes en arrivant au bureau mais somnolez pendant la réunion de l'après-midi? Normal: le temps social n'est pas le même que le temps physiologique. Le savoir, c'est pouvoir anticiper et s'adapter.

Texte Michèle Rager /  
Coordination Anne Deflandre /  
Photos Shutterstock



**9 à 11 H  
PIC DE VITALITÉ**

Toutes les activités cérébrales et musculaires sont au summum de leurs capacités. C'est le créneau idéal pour travailler avec un maximum de concentration et de mémorisation, abattre les tâches urgentes, appréhender les dossiers délicats... et même battre des records sportifs. Merci aux hormones thyroïdiennes programmées pour diffuser ces précieux avantages dès le matin.

**11 à 13 H  
LA PAUSE S'IMPOSE**

Léger relâchement des performances quand la ghréline entraîne des gargouillements gastriques. Les neurones s'essouffent. On s'offre un fruit ou un yaourt si le repas est encore loin et on prévoit une activité moins intense.

**13 à 15 H  
À LA SIESTE!**

Que l'on mange une raclette ou une pomme, l'après-midi commence au ralenti: on pique du nez sur son ordinateur. Cela n'a aucun lien avec la digestion, mais bien avec une chute du cortisol. En attendant la sécrétion dynamisante d'adrénaline, on évite les réunions importantes. Attention aussi à la somnolence au volant. La solution idéale pour retrouver rapidement une pêche d'enfer? Une sieste de 5 à 20 minutes!

**A PARTIR DE 22 H  
RENDEZ-VOUS SUR  
L'OREILLER**

On range les gâteaux et les plats caloriques car les sucs digestifs et biliaires sont moins actifs. L'humidité de l'œil diminue et la paupière se ferme afin de le protéger: le marchand de sable n'est pas réservé aux enfants! Pour ne pas saboter la sécrétion naturelle de mélatonine, qui grimpe le soir et favorise l'endormissement, on bannit les lumières vives.

**2 à 4 H DU MATIN  
LE CORPS AU RALENTI**

Si on ne dort pas, on évolue dans le brouillard. La température du corps est basse et les organes travaillent au ralenti. Sur la route, on prévoit une pause: l'estimation des distances est faussée et la vigilance, moindre. Dans les hôpitaux, les services d'urgences sont très sollicités.

**15 à 17 H  
LE RETOUR DE  
L'ÉNERGIE**

Le pic d'adrénaline est au maximum pour booster les neurones et le corps. Alors que la mémoire à court terme (se souvenir d'un numéro de téléphone le temps de le former) est performante le matin, la mémoire à long terme est mieux entraînée l'après-midi: on en profite pour organiser des cours de langue, faire réviser les tables de multiplication aux enfants... Plutôt que de rester coincée dans les embouteillages, on enfile son training: la force musculaire et la coordination des mouvements sont maximales, toutes disciplines confondues.

**17 à 20 H  
LES PLAISIRS  
SENSUELS AU TOP**

Les «5 à 7» ne sont pas une légende: la température du corps s'élève, comme les hormones masculines et la sérotonine, responsable de l'émotivité. Ce qui favorise les relations amoureuses et l'explosion des sens: on savoure aussi pleinement un morceau de chocolat, une musique agréable, un apéro entre copines...

**7 à 8 h RÉVEIL**

Le réveil représente toujours un stress pour l'organisme: le rythme cardiaque s'emballa, la tension monte... Inutile donc d'en rajouter! On fait comprendre en douceur à notre cerveau qu'il est temps d'émerger, en allumant la lumière. Ce qui fait chuter le taux de mélatonine et grimper celui de cortisol. Deux hormones secrétées par les glandes surrénales pour nous stimuler à ouvrir les paupières. Quant à la ghréline, elle réveille l'appétit après un long jeûne.



# A la bonne HEURE!

Il y a un temps pour tout! Manger, dormir, courir... et même faire l'amour! La chronobiologie, science millénaire mais étudiée depuis peu par les scientifiques, l'explique: la plupart de nos rythmes biologiques, appelés circadiens, sont déterminés sur 24 heures. Le plus connu est l'alternance veille-sommeil, mais il en existe bien d'autres: le pouls, la température du corps, les sécrétions hormonales... Leur rôle, vital, est de nous signaler qu'il est temps de dormir, de se nourrir, de bouger... Ces horloges internes sont programmées génétiquement (impossible donc de les modifier). Exemple: travailler la nuit ou se lever bien avant l'aube provoque davantage d'insomnies, de troubles digestifs, de surpoids, de moral en baisse... Car nous sommes «conçus» pour vivre le jour et nous reposer (donc jeûner, notamment) après 22 h. S'opposer à ce cycle perturbe tôt ou tard notre métabolisme et prive notre organisme d'une indispensable récupération.

**Pour aller plus loin**

- > Le grand livre de la chronobiologie, Marie Borrel, éd. Leduc.S.
- > Chronofatigues, quelle est la vôtre?, Dr Jean-Loup Dervaux, éd. Dangles.

**Attention** On retrouve des variations individuelles par rapport à ces horaires: comme il y a des petits et des grands dormeurs, des couche-tôt et des lève-tard, des distraits de 11 heures...