

Le changement d'heure et le sommeil.

D'où vient le changement d'heure et pourquoi devons-nous changer les heures deux fois par an ? Comment le changement d'heure peut-il avoir un impact sur la qualité de notre sommeil ? Et surtout, comment pouvons-nous améliorer notre routine du soir afin d'être en pleine forme le lendemain ? Explorons ensemble toutes ces questions !

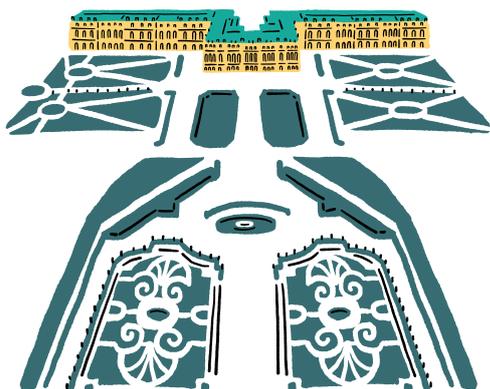
T'es-tu déjà demandé d'où vient le changement d'heure ?

En Belgique, nous avons adopté le changement d'heure en 1977. À cette période, de nombreux pays tels que la Belgique ont été confrontés à un choc pétrolier. Le prix des carburants était devenu trop cher ce qui obligea les dirigeants de nombreux pays à prendre des décisions afin de faire des économies et minimiser l'utilisation de la lumière artificielle.

Il faudra attendre 1980 pour que tous les pays membres de l'Union Européenne adoptent eux aussi le changement d'heure.

Pourquoi changeons-nous l'heure ?

Nous changeons l'heure surtout pour des raisons écologiques et économiques. L'objectif est d'économiser de l'énergie et donc de profiter d'un maximum de la lumière du jour et du soleil. Après tout, ce n'est pas Versailles ici ! La lumière et le gaz ont un coût et réduire les énergies artificielles fait non seulement du bien au portefeuille des parents, mais aussi à la planète.



L'expression « **Ce n'est pas Versailles ici** » est une expression populaire qui remonte au siècle des Lumières et au temps de Louis XIV. En effet à cette époque la monarchie a été très critiquée car le roi utilisait de nombreuses bougies pour éclairer inutilement le château de Versailles.

Le changement d'heure

Il faut savoir qu'en Europe nous nous situons dans une zone tempérée. Les pays qui se trouvent dans cette zone ont des journées plus longues ou plus courtes en fonction du moment de l'année. Autrement dit, les jours n'ont pas la même durée.

Le problème, c'est qu'en été, lorsque le soleil se lève, nous dormons encore mais lorsque la nuit tombe, il est encore trop tôt pour aller au lit. Pour y remédier, il faut donc décaler la journée de quelques heures. En hiver, lorsque les journées commencent à raccourcir, on supprime cette heure supplémentaire afin de retrouver un rythme normal.

Comment fonctionne le changement d'heure ?

Au printemps, et plus précisément le dernier week-end de mars, nous dormons une heure de moins. En effet, lorsque l'horloge affiche 2h du matin, il est en fait 3h. Nous passons à l'heure d'été.

En hiver, c'est le contraire. Nous avons la chance de pouvoir rester bien au chaud dans notre lit douillet pendant une heure supplémentaire. Le dernier week-end d'octobre, lorsqu'il est 3h du matin, nous reculons l'horloge à 2h et revenons alors à l'heure d'hiver.

Petite astuce pour ne pas confondre les changements d'heure :

En octobRE, on REcule



En AVril, on AVance

Qu'en est-il au niveau du sommeil ?

Certaines études démontrent qu'il faudrait approximativement une semaine pour que notre organisme s'adapte à cette nouvelle heure. Période pendant laquelle les personnes les plus âgées et les enfants dorment potentiellement moins bien.



Pourquoi le sommeil est-il important ?

Dormir, c'est très important surtout pour les enfants ! En effet, 9h à 11h de sommeil par jour seraient le nécessaire pour être en pleine forme. Plus on grandit, moins il faut d'heures de sommeil pour entamer une nouvelle journée... Mais, qui n'aime pas profiter d'une grasse matinée bien méritée ?



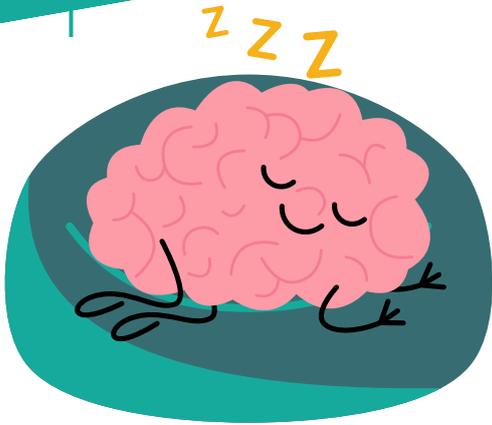
L'expression « **Faire la grasse matinée** » est une expression qui date du XVI^e siècle. À l'époque, nous disions plutôt : « **dormir la grasse matinée** ». L'adjectif « gras » vient du mot latin « crassus » qui signifie épais, gros : **rester longtemps « dans l'épaisseur du sommeil »**. Au fil du temps, cette expression est devenue populaire pour décrire le fait de rester au lit plus longtemps que d'habitude le matin, sans avoir à se lever tôt pour les obligations quotidiennes.

Les cycles du sommeil :

Le sommeil, c'est comme un grand voyage nocturne ! Lorsque nous dormons, notre corps et notre cerveau passent par différents cycles de sommeil qui durent approximativement 90 minutes.

Tout d'abord, il y a le premier cycle qui est appelé : **le sommeil léger**. Ton cœur commence à ralentir et tes muscles commencent à se détendre. C'est comme si tu étais sur le point de t'endormir, mais tu ne dors pas encore profondément. Tu peux te réveiller facilement à tout moment et au moindre bruit.





Ensuite vient le cycle **du sommeil lent, profond**. C'est le moment pendant lequel ton corps se repose et se régénère. C'est aussi le moment où il est plus difficile de te réveiller, car tu dors profondément.



Après le sommeil profond, il y a un cycle spécial appelé **le sommeil paradoxal**. Ton cerveau est très actif, mais ton corps, lui, dort encore. C'est à ce moment-là que les rêves se produisent !



Lorsque nous ne dormons pas bien, le sommeil n'est pas réparateur.

Nous sommes un peu plus grincheux, de mauvaise humeur et moins concentrés !

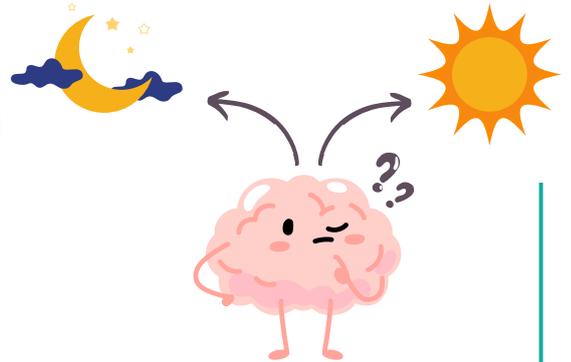
C'est pourquoi il est impératif d'avoir une routine bien ficelée avant d'aller dormir et d'être actif pendant la journée.

Ces cycles se répètent plusieurs fois tout au long de la nuit ! C'est comme si ton corps faisait un grand voyage pendant que tu dors, pour te préparer à affronter une nouvelle journée pleine d'aventures lorsque tu te réveilles le matin.

Comment préparer une routine du soir ?

La routine du soir commence bien avant de se mettre en pyjama et de se brosser les dents. Quelques heures avant d'aller dormir, il est important de se séparer de tous les écrans : TV, tablette, ordinateurs, consoles de jeux ... Les écrans sont la bête noire du sommeil ! Ils nous empêchent de nous endormir facilement, mais pourquoi ?

Le cerveau sécrète de la mélatonine, il s'agit d'une molécule qui indique au cerveau quand il fait jour et quand il fait nuit. Les écrans émettent de la lumière bleue qui bloque cette hormone du sommeil. Le cerveau est alors perdu, car il ne sait plus s'il fait jour ou nuit.



Comment s'occuper avant d'aller dormir ?



Des jeux ? Oui, mais des jeux calmes afin de créer un moment de détente tels que des jeux de cartes, des jeux de logique ou des jeux de société. Les puzzles, en plus de détendre, permettent de gérer les frustrations et de travailler la mémoire.

Des coloriages et des mandalas à gogo ! Colorier permet de faire du sport au cerveau. Pour colorier, on utilise les deux parties du cerveau : on travaille la logique grâce à l'hémisphère gauche et la créativité grâce à l'hémisphère droit. Colorier permet également d'améliorer notre concentration.



Lire des livres ! Tout seul ou accompagné par les parents, la lecture du soir permet de voyager, de rêver et de découvrir de nouveaux univers. Lire davantage permet d'améliorer l'expression orale et écrite.

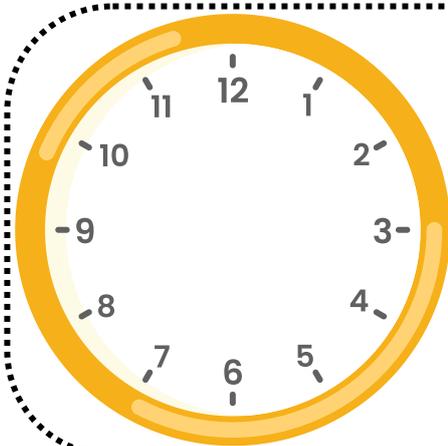
D'ailleurs, écrire dans un **journal intime** tous les événements de la journée et les moments marquants permet au cerveau de travailler encore un peu. Le fait d'écrire les souvenirs permet au cerveau de mieux les retenir.

La musique ou les sons environnants tels que des sons de vagues, de pluie ou de nature permettent aussi de s'endormir paisiblement !

Ma routine du soir

Dessine l'heure sur l'horloge.

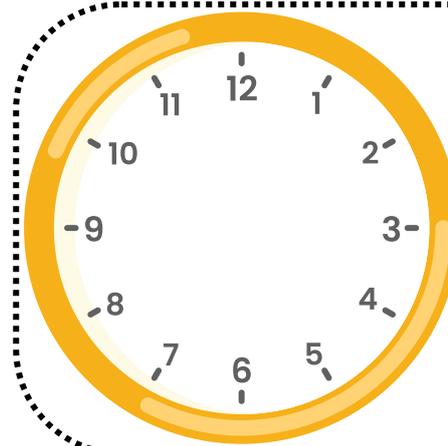
Ecris ensuite l'heure à laquelle tu effectues les tâches suivantes :



Nous lisons
l'histoire du
soir à



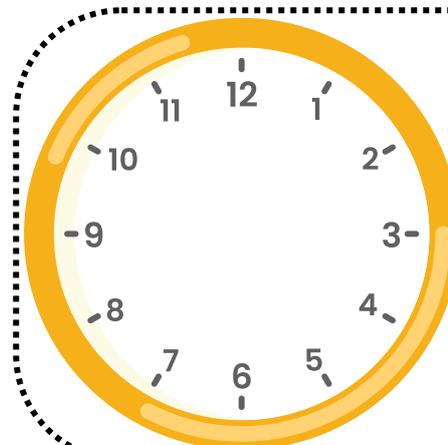
H



Nous passons à
table à



H



Je prends mon
bain à

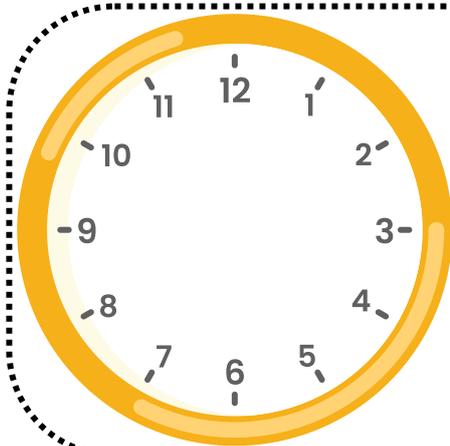


H

Ma routine du soir

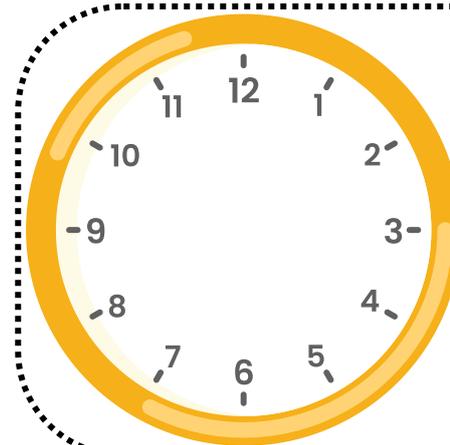
Dessine l'heure sur l'horloge.

Ecris ensuite l'heure à laquelle tu effectues les tâches suivantes :



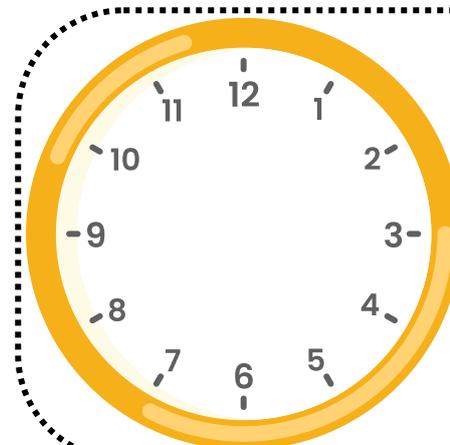
Je fais mes
devoirs à

H



Je me brosse
les dents à

H



Je vais
dormir à

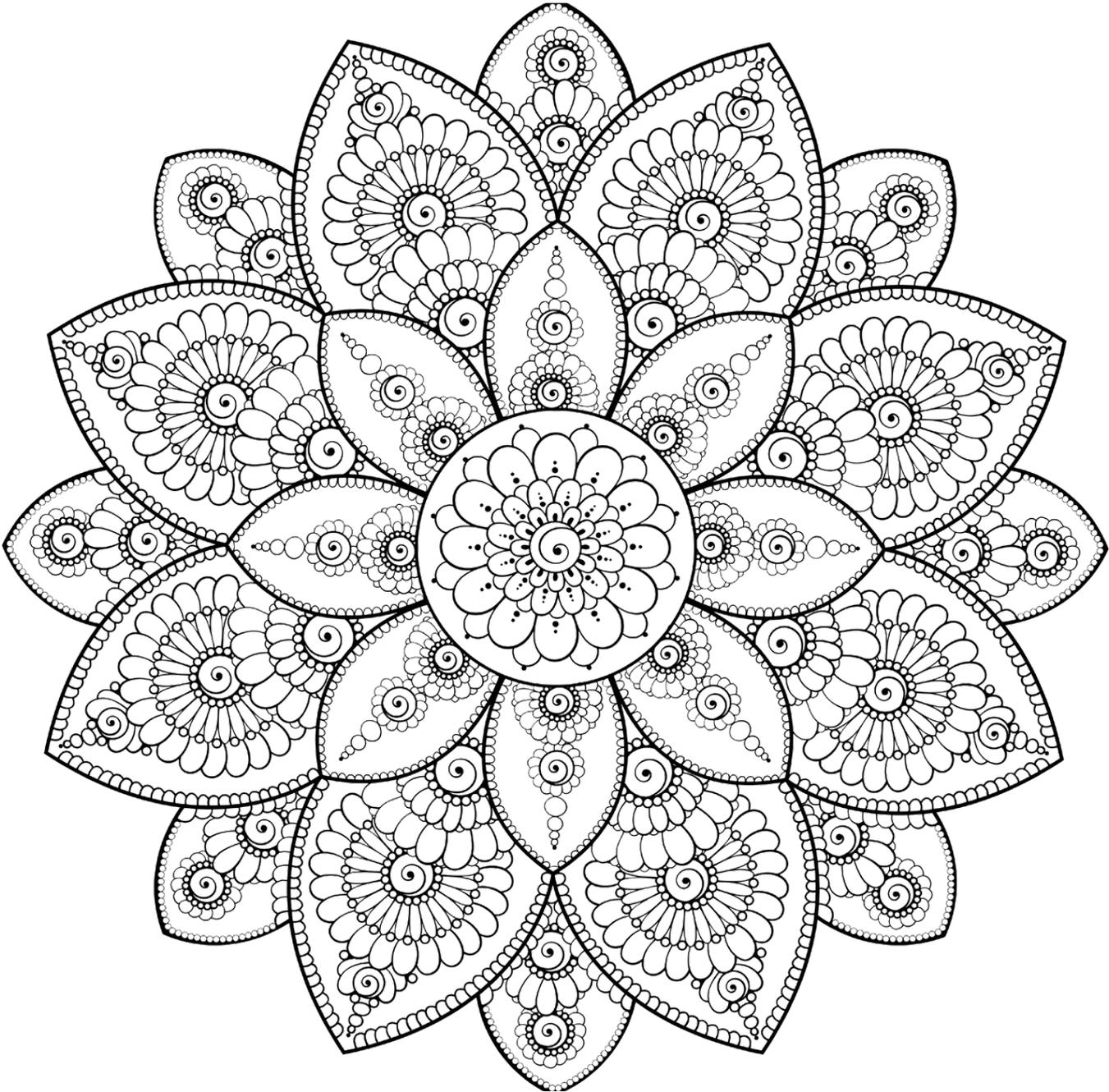
H



Mandala à colorier



Mandala à colorier



Mandala à colorier

