

Notre horloge interne

Notre rythme de vie est gouverné par une minuscule structure située dans l'hypothalamus, l'horloge biologique centrale. Respecter les rythmes qu'elle nous impose peut notamment permettre d'optimiser notre gestion du temps et la qualité de nos activités.

Quand notre cerveau marque la cadence

Notre horloge biologique centrale se synchronise toutes les vingt-quatre heures, selon un cycle appelé circadien, qui correspond à la rotation de la Terre. Elle régit des fonctions comme le sommeil, la vigilance et la fréquence des repas, mais



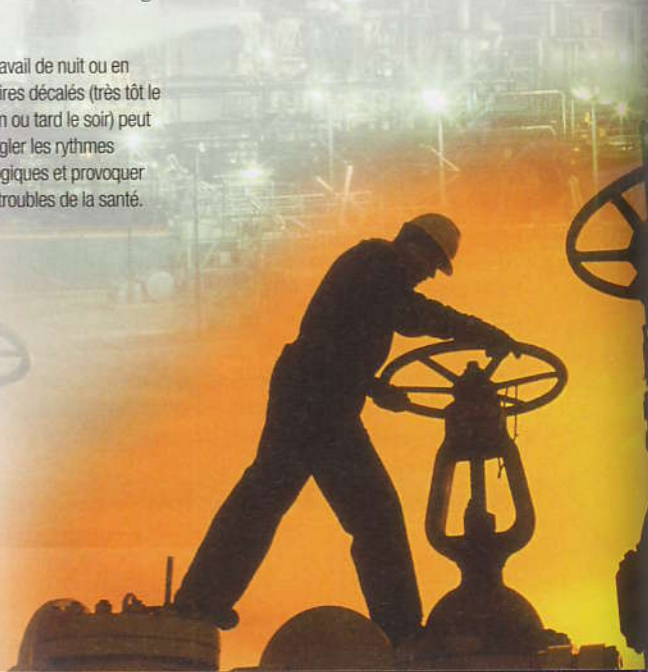
La glande pinéale, ou épiphyse, produit la mélatonine, l'hormone du sommeil, qui régule notre horloge biologique centrale.

aussi la production de certaines hormones – tels la mélatonine, connue sous le nom d'hormone du sommeil, qui est généralement sécrétée de 21 heures à 7 heures, et le cortisol, qui, le matin, prépare le corps à reprendre son activité en faisant monter sa température. L'horloge biologique peut être influencée par des paramètres externes comme la lumière, qui lui parvient par l'intermédiaire de la rétine et du nerf optique, et les contraintes horaires de chacun. Elle obéit également à des paramètres internes d'ordre génétique, par exemple, quand un individu est spontanément « du soir ou du matin ».

Chronobiologie et rythmes biologiques

La chronobiologie nous permet, en nous renseignant sur les périodes de la journée où nous sommes le plus et le moins en forme, d'optimiser notre emploi du temps en suivant notre rythme biologique, que ce soit pour réfléchir, aimer, nous détendre, travailler, dormir, faire du sport ou nous alimenter. Les obligations du quotidien ne nous permettent cependant pas toujours de suivre ces biorythmes. Un trop grand décalage entre ces derniers et des rythmes imposés peuvent à la longue occasionner des troubles de l'humeur, une fatigue persistante, voire des phénomènes dépressifs. Le travail de nuit, s'il n'est pas accompagné de périodes de sommeil réparatrices, et le travail posté sont souvent générateurs d'importants problèmes de santé tels que des insomnies, des affections cardio-vasculaires et gastriques, des perturbations hormonales, une usure prématurée de l'organisme et certains cancers.

Le travail de nuit ou en horaires décalés (très tôt le matin ou tard le soir) peut dérégler les rythmes biologiques et provoquer des troubles de la santé.



La bonne heure pour les médicaments

Pour optimiser l'efficacité de certains médicaments et limiter leurs effets secondaires, il vaut mieux les prendre à des moments précis de la journée. Ainsi, l'aspirine, quand elle est prescrite pour prévenir des problèmes cardio-vasculaires, serait plus opérante le soir que le matin, et les anti-inflammatoires non stéroïdiens seraient mieux tolérés par l'estomac s'ils sont ingérés en fin d'après-midi ou le soir. La vaccination antigrippale serait plus efficace quand elle est effectuée l'après-midi, et la durée d'action d'un anesthésique utilisé en dentisterie serait plus longue si l'injection est administrée vers 15 heures.

