

# La Chronobiologie au Quotidien

Un exemple de thème abordé dans les modules du Funambule d'autogestion de la bipolarité (psychoéducation)

## Votre Horloge Biologique : Le Chef d'Orchestre Invisible

Comprendre les rythmes qui régulent notre corps et notre esprit au fil des 24 heures

Notre corps fonctionne comme une symphonie complexe, dirigée par une **horloge biologique interne** située dans le cerveau. Cette horloge, qu'on appelle le **rythme circadien\***, programme l'ensemble de nos fonctions sur un cycle d'environ 24 heures. Mais attention : cette horloge ne fonctionne pas toute seule ! Elle est constamment influencée par notre environnement et notre mode de vie.

\***Circadien** : du latin *circa* (environ) et *dies* (jour). Se dit d'un rythme biologique d'environ 24 heures.

### La Journée Type : Ce qui se passe dans votre corps

**Au réveil (6h-8h)** : Le cortisol, hormone de l'énergie, monte en flèche. C'est votre corps qui vous dit « Debout ! ». La température corporelle augmente progressivement, la vigilance s'installe. C'est le moment idéal pour s'activer.

**Milieu de journée (10h-14h)** : L'alerte mentale est à son maximum. La digestion fonctionne à plein régime. C'est souvent la période de productivité optimale.

**En fin d'après-midi (16h-18h)** : Une deuxième vague de cortisol peut apparaître chez certains, suivie d'une baisse progressive. Le corps prépare déjà le terrain pour le repos.

### Le Soir : Moment Clé

Vers 20h-22h, la température corporelle baisse, les émotions tendent à s'apaiser. C'est le signal naturel pour préparer l'endormissement. Mais attention : la lumière bleue des écrans peut brouiller ce message !

**Pendant la nuit (23h-5h)** : L'hormone de croissance est sécrétée (oui, même à l'âge adulte !), réparant les tissus et consolidant la mémoire. Le système immunitaire travaille activement. La mélatonine, hormone du sommeil, atteint son pic.

## ⌚ Quand tout s'imbrique... ou se dérègle

Votre horloge biologique répond à plusieurs maîtres : le **rythme circadien** (24h), les **saisons** (variations de lumière), et pour les personnes concernées, le **cycle menstruel**. Ces trois facteurs influencent directement :

- **L'homéostasie du sommeil** (votre besoin de repos)
- **Le système immunitaire** (votre capacité à vous défendre)
- **La cognition** (votre clarté mentale)
- **L'activité physique** (votre énergie dépensée)
- **L'axe HPA/stress** (votre réaction au stress)
- **Les voies de signalisation lumineuse** (votre sensibilité à la lumière)
- **La vigilance** (votre capacité à rester concentré)

## Écrans et Sommeil : La Nuance Importante

Voici une vérité qui dérange : **certaines personnes s'endorment parfaitement bien avec un écran**. Si vous faites partie de celles et ceux qui regardent une série ou scrollent tranquillement avant de s'endormir sans problème, **ne changez rien** ! Votre corps a trouvé son équilibre.

En revanche, si vous traversez une période sensible, attention au « **doomscrolling** » (défilement compulsif). Les réseaux sociaux exposent à des contenus anxiogènes, stimulent les émotions et maintiennent le cerveau en éveil. Résultat : le stress monte, l'endormissement devient difficile, et l'horloge biologique prend un coup.

**Conseil pratique** : Activez le filtre lumière bleue sur votre téléphone le soir. C'est simple, gratuit, et ça peut faire une vraie différence pour votre mélatonine.

## ♀ Une Précision sur la Santé Féminine

Le cycle menstruel influence effectivement le sommeil et l'humeur, bien que ce sujet soit encore trop peu étudié (la santé des femmes n'a pas toujours été prioritaire dans la recherche médicale... mais c'est une discussion pour un autre article !).

Pour toute modification importante de vos habitudes de sommeil, consultez un professionnel de santé

Xavier Patti

ASBL Parl'l

Une association à découvrir :

<https://www.parll.be/>