**TRIBUNE**

**Changement d’heure : quelles influences sur nos vies**

Par Sarah ALIMONDO,

Présidente du Syndicat National des Kinésiologues

[snkinesio.fr](https://snkinesio.fr/)

Le dimanche 28 octobre prochain, la France basculera à nouveau dans l’heure d’hiver. Tous les accessoires de mesure du temps seront reculés d’une heure. Instauré en 1976 à la suite du choc pétrolier de 1973 et 1974, cet ajustement a été mis en place pour permettre des économies d’énergie.Il marque aussi pour l'organisme humain et la nature, l’entrée dans l’automne, après le feu de l’été et avant le repli de l’hiver.

Période importante, influencée par la diminution de la luminosité, elle prépare le corps et l’esprit au repos et à l’introspection. Mais elle est différemment vécue 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. Elle ravie des blessures non cicatrisées.

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. Sans compter que les Français sont loin d’être les champions en ce domaine : ils dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end[[1]](#footnote-0). 1/4 se plaignent de manquer de sommeil, notamment les jours de travail et 1/3 déclarent souffrir de troubles.

Faut-il encore changer d’heure ? Le débat dure depuis plus de 40 ans, si bien que le Parlement européen et la Commission européenne ont réalisé une consultation inédite[[2]](#footnote-1), en ligne sur ce sujet. 4,6 millions de réponses ont été recueillies montrant que 4 participants sur 5 souhaitent la suppression de l’heure d’hiver. Il reste désormais aux Etats membres - dont la France - à déterminer l’heure qu’ils souhaitent garder (heure d’été ou heure d’hiver) avant avril 2019. Réponse dans moins de 6 mois donc.

Bien sûr, si cette réforme entrait en application, nous n’aurions plus à souffrir du changement. Toutefois, si le débat avait été mené en profondeur, les pouvoirs publics auraient pu envisager la meilleure heure possible pour notre santé physique et mentale : l’heure du soleil.

Dans l’intervalle, pour traverser du mieux possible l’automne avec plus de quiétude et de lâcher prise, 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, installé par l’intermédiaire d’un test musculaire. C’est ainsi que le praticien va pouvoir identifier rapidement les nœuds, les blessures anciennes, les zones de conflits non résolus qui nous empêchent de vivre tranquillement le rythme des saisons et d’accepter ce qui se présente sans nostalgie ou tristesse exagérée.

1. étude de l’INSV / MGEN 2015 [↑](#footnote-ref-0)
2. Consultation publique sur les dispositions relatives à l’heure d’été du 4 juillet au 16 août 2018. [↑](#footnote-ref-1)