

Bientôt le jour le plus court de l'année...

Par Caroline Rome le 29 novembre 2016



En cette saison, la majorité de celles et ceux qui partent au travail le matin le font alors qu'il fait encore nuit, et quittent les bureaux alors que le jour commence à décliner pour qui sort tôt, ou pour les autres le soleil est carrément couché ! De quoi déprimer, et pourquoi c'est comme ça, et qu'est ce qu'on peut y faire ??

Les mécanismes

Pourquoi le soleil nous fait-il faux bond et devient paresseux au point de se coucher de plus en plus tôt ? Devons nous lui en vouloir ? Et nous les humains là dedans ?

- **Le soleil** : Ce n'est pas de sa faute puisque c'est l'inclinaison de l'axe de la terre qui est en cause, avec une exposition variable au soleil selon les saisons. En été un hémisphère est plus orienté au soleil et l'autre moins, en hiver c'est l'inverse. Au printemps et en automne les deux hémisphères sont exposés à l'identique. Le soleil monte jusqu'au solstice d'été en juin. Tout le monde ou presque est content, gai, en forme et joyeux ! Et puis, petit à petit le soleil redescend jusqu'au solstice d'hiver le 21 décembre et c'est là que les choses se gâtent... Depuis septembre déjà, le soleil se prépare à hiberner et tous les jours il va au lit à peu près 4 minutes plus tôt.
- **Les humains** : Suivons nous les cycles du soleil ou y a t'il une saisonnalité pour notre énergie et notre efficacité ? Une étude datant de 2011 a mis en évidence que les réponses cérébrales varient au fil des saisons : pour une tâche d'attention soutenue les réponses cognitives sont à leur maximum aux environs du solstice d'été et au minimum pour celui d'hiver. Pour une tâche de mémoire de travail, un maximum d'efficacité est observé aux environs de l'équinoxe d'automne, et un minimum à l'équinoxe de printemps. Les performances varient donc, et cette constatation contribue à comprendre les différences de résultats selon les hémisphères et les saisons.

Les conséquences

La lumière décline depuis la rentrée et cela va continuer jusque la fin de l'année. Chez certains, cela provoque des troubles de l'humeur qui peuvent aller jusqu'à la dépression saisonnière.

- **Les troubles de l'humeur** : Quand on ne voit pas le jour, c'est sûr qu'il y a de quoi être de mauvais poil, et une personne sur deux en est touchée. Le manque de motivation qui va avec ne pousse pas à se déchaîner au travail, et l'irritabilité risque de pénaliser les relations sociales ce qui complique la coopération des membres de l'équipe. Bien sûr, tout le monde n'a pas la même sensibilité et heureusement, car si dès le matin tout le monde arrivait au bureau avec une tête de 3 mètres de long bonjour l'ambiance !

Non seulement il faut être pris avec des pincettes, mais la fatigue est plus présente puisque l'énergie est dans les chaussettes. Ce qui entraîne un ralentissement du rendement ou un épuisement du salarié s'il prend sur lui pour fonctionner normalement.

- **La dépression saisonnière** : C'est un état grave auquel il faut être vigilant. Si au moins 2 épisodes dépressifs majeurs surviennent en automne ou en hiver, avec une rémission spontanée au printemps ou à l'été, accompagnés des symptômes suivants : fatigue le jour, un gros besoin de sommeil qui frise l'hypersomnie, un appétit féroce surtout pour les aliments sucrés et avec prise de poids, il est important d'agir pour traiter ce qui est certainement une dépression saisonnière ou TAF (trouble affectif saisonnier).
Les personnes atteintes (en majorité des femmes) peuvent avoir du mal à mener à bien leurs activités, elles ont une mauvaise Qualité de Vie au Travail (QVT) et cela peut empirer jusqu'à des idées suicidaires, puisque débordant sur la qualité de vie dans son ensemble. En Europe, cela concerne à peu près 5% de la population, et plus on s'éloigne de l'équateur, plus les taux augmentent jusque 9%.

Les solutions

Comme c'est le manque de lumière qui est en cause, une chose simple est de s'éclairer à la lumière du jour, et d'optimiser le temps de sommeil pour améliorer la forme et mieux travailler.

- **La lumière**
Pour améliorer l'humeur il suffit de faire une promenade quotidienne le matin, ou de sortir à l'heure du déjeuner quand le soleil (même caché par les nuages) est au zénith et de faire une bonne marche si possible. S'il y a dépression, après avis médical faire un traitement de luminothérapie en s'exposant au moins 30 minutes avec une lampe à 10.000 lux à 30 centimètres du visage. Faire du sport ou une activité physique de préférence à l'extérieur stimule les rythmes veille/sommeil et aide à vaincre l'état dépressif, tout en permettant de réguler le poids.
- **Le sommeil**
En ce moment, tel l'animal qui hiberne, nous avons besoin de plus de sommeil et il est vrai que pour le travail, cela peut être compliqué. Deux solutions pour l'entreprise :
Des conditions identiques à celles des astronautes avec des bureaux en apesanteur comme dans une fusée, puisqu'il a été démontré que cela joue un rôle important sur le sommeil biologique. La durée de sommeil des astronautes est en effet réduite à 6 heures plutôt que 8.
Travailler en piscine, puisqu'il a été montré qu'un sujet plongé dans l'eau pendant une semaine ne dort plus que 3 heures sur 24 sans montrer de signe particulier de fatigue ou de manque de sommeil. Pas facile à mettre en oeuvre.

Dans tous les cas, pour améliorer le blues hivernal, sachez qu'à partir du 21 décembre, juste avant la nouvelle année les jours vont rallonger. Prenez votre mal en patience... plus que 204 jours à attendre jusqu'au 21 juin, le jour le plus long de l'année.