



Le « jet-lag social » empêche de se coucher tôt

Vous n'arrivez pas à vous coucher tôt même si vous devez vous lever aux aurores le lendemain ? Peut-être souffrez-vous de « jet-lag social » ? Explications avec le Dr Ollivier Sillam, neurologue.

Le soir, vous n'avez pas sommeil. Le matin, vous êtes épuisé. Pas le choix. Vous devez quand même vous lever. Il faut aller au travail, à l'école ou autre part. La journée passe, mais vous n'arrivez pas à récupérer. Vous n'êtes peut-être pas juste fatigué, mais en « jet-lag social ». Sur TikTok, le docteur Ollivier Sillam, neurologue, auteur de *Petit traité de neuro-spiritualité*, publié aux éditions Persée en 2022, a abordé le concept dans une de ses vidéos. L'édition du soir l'a interrogé.

Olivier Sillam, c'est quoi le jet-lag social ?

C'est la différence entre les habitudes spontanées et les obligations sociales. En gros, c'est la discordance entre ce que notre vie sociale nous impose, se lever tôt pour aller travailler et ce que notre corps aimerait bien faire, par exemple se coucher et se lever tard. Le jet-lag social apparaît quand il y a un décalage entre nos jours travaillés et nos journées de repos. C'est le cas par exemple de quelqu'un qui va se coucher le week-end à 3 h du matin et se réveiller à 11 h, tandis que la semaine, il doit être debout à 6 h.

Tout le monde peut-il être concerné par le jet-lag social ?

Pas vraiment. Ce sont surtout les personnes au chronotype tardif, les couche-tard, qui sont concernées par le jet-lag social. Ces personnes sont plus sensibles parce que leur cycle biologique ne fonctionne pas sur vingt-quatre heures. C'est génétique, voire héréditaire. Au lieu de dormir huit heures et de rester éveillé pendant seize heures, comme la plupart des gens, les couche-tard vont dormir deux heures de plus et rester éveillés deux heures de plus également. Leur horloge biologique est alors calée sur vingt-huit heures. En moyenne, les personnes avec un chronotype dit « tardif » vivent sur des cycles de vingt-cinq ou vingt-six heures.

Spontanément, ces personnes vont vouloir se coucher vers 2 h du matin et se lever vers 10 h. Le week-end et les vacances, ça ne pose pas de problème, mais la semaine, c'est plus compliqué. Elles vont devoir par exemple se lever le matin à 7 h pour être au travail à 8 h. Leur rythme biologique n'est pas en adéquation avec l'horloge sociale.

Le jet-lag social touche aussi principalement les jeunes, ado-

lescents et jeunes adultes. Selon une étude, « seulement » 10 % des adultes présentent un jet-lag social. Chez les jeunes, ce pourcentage monte à 60 %. L'exposition prolongée aux écrans (d'ordinateur, de téléphone, de tablette) le soir en est une explication.

Le jet-lag social a-t-il des conséquences sur la santé ?

Plusieurs études montrent que le jet-lag social peut favoriser les comportements addictifs. Pour rester éveillés, certaines personnes vont se mettre à consommer des stimulants comme la caféine, l'alcool et le tabac.

Peut-on se débarrasser du « jet-lag social » ?

La lumière du soleil peut nous permettre de retrouver un rythme de vingt-quatre heures. Ce qui ne serait pas le cas si on vivait dans des grottes. Spontanément, certains vivraient sur des cycles de vingt-trois heures, tandis que d'autres seraient calés sur vingt-six heures. Pour garder un rythme « classique » (vingt-quatre heures), les personnes qui souffrent de « jet-lag social » doivent donc éviter les lumières artificielles qui sti-

mulent la rétine et les gardent éveillés.

Pour retrouver un rythme plus « classique », le plus simple reste de s'exposer à la lumière (naturelle) le matin. Faire de l'activité physique en début de journée est également un bon moyen d'envoyer un signal au corps pour lui dire que c'est le moment de s'activer. ■



Le « jet-lag social » touche 10 % des adultes et 60 % des jeunes. Photo : Photo d'illustration : Pixabay

