

Heure d'été : comment être au mieux ?



Passer à l'heure d'été sonne un peu comme la promesse de jours meilleurs... Mais c'est aussi une heure de sommeil en moins et un changement de rythme à gérer convenablement, sous peine de payer le prix dans son quotidien professionnel.

Le retour de l'heure d'été marque un semblant de retour à la vie... Plus de lumière, des journées plus longues, la perspective des beaux jours revenus, autant de raisons de s'enthousiasmer ! Cependant, malgré ces augures réjouissants, il ne faut pas négliger l'impact de ce nouveau changement d'heure sur votre métabolisme !

Quelques gestes pour limiter les perturbations

L'exposition à la lumière naturelle est indispensable pour vous aider à synchroniser votre horloge biologique : si votre « timing » le permet, une marche de quelques minutes de bon matin est idéale pour vous mettre de bonne humeur et amoindrir les effets du changement d'heure. Par ailleurs, pour mieux dormir, sachez qu'un repas léger, pris au moins 3 heures avant d'aller vous coucher, peut vous aider à « tomber dans les bras de Morphée » plus facilement. Et cela tombe bien : l'été est la saison idéale pour manger plus léger et équilibré.

Les plantes peuvent également être un excellent moyen de vous détendre : un [diffuseur d'huiles essentielles](#) pourra vous permettre d'assainir l'intérieur de votre lieu de travail, puis de votre domicile avant de rejoindre votre lit. Il convient aussi d'aérer régulièrement votre domicile, mais aussi votre bureau lorsque c'est possible.

Créez les conditions d'un endormissement de qualité

L'exposition à la lumière naturelle est indispensable pour vous aider à synchroniser votre horloge biologique : si votre « timing » le permet, une marche de quelques minutes de bon matin est idéale pour vous mettre de bonne humeur et amoindrir les effets du changement d'heure. Par ailleurs, pour mieux dormir, sachez qu'un repas léger, pris au moins 3 heures avant d'aller vous coucher, peut vous aider à « tomber dans les bras de Morphée » plus facilement. Et cela tombe bien : l'été est la saison idéale pour manger plus léger et équilibré.

Les plantes peuvent également être un excellent moyen de vous détendre : un diffuseur d'huiles essentielles pourra vous permettre d'assainir l'intérieur de votre lieu de travail, puis de votre domicile avant de rejoindre votre lit. Il convient aussi d'aérer régulièrement votre domicile, mais aussi votre bureau lorsque c'est possible.

Réveillez-vous en douceur avec les objets connectés

Réveils olfactifs, capteurs de sommeil... désormais, de nombreux objets innovants peuvent vous aider à trouver le bon tempo notamment pour gérer les problématiques liées à l'endormissement. Davantage de luminosité à l'heure du coucher, comme à l'heure du lever, peut rendre difficile la capitalisation d'heures de sommeil, pourtant indispensables !

Si les [simulateurs d'aube](#) semblent indispensables, en hiver, pour compenser votre éventuel manque de lumière naturelle, ils sont bien appréciés pour accompagner le passage à l'heure d'été. Les volets correctement fermés, ils vous permettront de vous réveiller en douceur, même si dehors il fait déjà grand jour ! Les simulateurs d'aube permettent de vous endormir et de vous réveiller en douceur en simulant la lumière de l'aube et du crépuscule. Par ailleurs, certains produits, vous offrent également la possibilité d'ajouter un son naturel (chant d'oiseau, bord de mer,...) pour sortir de votre sommeil en toute délicatesse.

[Les radio réveils olfactifs](#) : ils vous réveillent paisiblement grâce à la diffusion d'un parfum de votre choix (croissant, espresso, etc.). Quoi de mieux pour vous lever de bonne humeur, surtout si un soleil déjà radieux, filtre au travers des volets ?

Les [capteurs de sommeil](#) : en plus de faciliter votre endormissement et votre réveil, ils sont capables de déceler les éventuels éléments perturbateurs de votre sommeil. Pour cela, ils détectent vos mouvements, votre cycle respiratoire ainsi que votre rythme cardiaque. De plus, les capteurs s'adaptent progressivement aux différents cycles de votre nuit, afin de vous réveiller au moment idéal : au cours d'une phase de sommeil léger.