



MICHAEL BREUS, Ph.D.

Préface du Dr Mehmet C. Oz



VIVEZ AU BON RYTHME



Découvrez votre **CHRONOTYPE**
et le **moment idéal** pour manger,
demander une augmentation,
écrire un chef-d'œuvre, faire l'amour
et tant d'autres choses.



PRÉFACE DU D^r PATRICK LEMOINE

Assez de où, enfin du quand !

Cela fait bien longtemps que je ne crois plus au hasard ni aux coïncidences, mais je dois dire que je suis resté pantois lorsque mon ami Fabrice Midal, directeur de collection chez Belfond, m'a demandé de rédiger une préface à cet ouvrage. Fabrice a en effet choisi pour m'appeler le moment précis où je préparais mes valises pour mon voyage annuel d'enseignement en Chine, l'occasion de confronter une nouvelle fois nos modestes lumières occidentales en matière de chronobiologie à la science multimillénaire de l'Empire du Milieu en matière de médecine du temps. Force est de constater que l'Orient (la Chine, l'Inde...), avec sa conception cyclique de l'existence, a toujours intégré cette dimension dans son approche de la santé et des maladies. Dans cette région du monde, il n'est pas question de flèche du temps ni de progrès faisant table rase du passé...

Depuis toujours privés du *chronos*, les médecins occidentaux, à l'inverse de leurs confrères asiatiques, se concentrent avec brio – il faut bien le dire – sur la dimension spatiale, au mépris de la dimension temporelle. Ah, le bonheur de l'anatomiste ! Réussir à localiser avec précision une tumeur, un anévrisme, pointer du doigt un microbe pathogène, réduire une fracture bien ou mal placée... Ce n'est pas pour rien que l'imagerie médicale (scanners, IRM, Pet scan...) connaît un essor depuis plusieurs décennies.

Ainsi, on peut dire que le médecin occidental est « maître de l'espace » et que son confrère oriental est « maître du temps ». C'est également pour cette raison que la médecine occidentale,

privée des aspects cycliques – donc évolutifs – de notre existence, néglige ce qui fait la bonne santé, ne sait pas suffisamment caractériser celle-ci et par conséquent mettre en place une véritable prévention individuelle, se consacrant uniquement au traitement des maladies et oubliant au passage les malades, rebaptisés « patients ».

Je me suis donc jeté sur le manuscrit de Michael Breus et ai très vite éprouvé la sensation délicieuse de me sentir moins seul, peut-être même de m'être trouvé un jumeau américain, du moins d'avoir découvert un autre médecin issu comme moi des milieux du sommeil et donc épris de chronobiologie. En effet, pour le moment, chez nous en Occident, seuls les hypnologues se sentent concernés par l'approche temporelle des maladies qu'ils traitent, car l'alternance veille/sommeil qui se trouve au cœur de cette spécialité est par essence cyclique et circadienne.

Mais pourquoi, me direz-vous, les hippocrates descendant de la tradition égypto-grecque ne se préoccupent-ils presque pas du *quand*, ne se passionnant que pour le *où* ? La raison en est simple : la médecine occidentale est née dans les amphithéâtres de dissection des cadavres. Dès le Moyen Âge, malgré l'interdiction de l'Église, les anatomistes ont commencé à dominer la pensée médicale, malgré parfois de grossières erreurs. Je repense à certaines extrapolations plus que hasardeuses de Vésale, de Galien, et à leurs fameuses anastomoses qui n'ont jamais existé que dans leur tête.

À l'école comme à la faculté de médecine, on nous apprend que, comme tous les mammifères et tous les oiseaux, nous sommes des animaux à sang chaud, ou homéothermes, et que cette « température constante » est à la base de l'homéostasie, la permanence/persistance de tous les paramètres de notre milieu intérieur. Or, rien n'est plus faux. L'homéostasie n'existe pas, contrairement à la chronostasie, c'est-à-dire la variation cyclique de la température centrale et de tous les paramètres qui en découlent.

Nous avons tous un thermostat dans la tête et son dérèglement est souvent la cause de nombre de nos petits troubles et de nos grandes maladies. Respecter ses rythmes propres permet généralement de bien se porter, de bien dormir, d'avoir la forme, d'être heureux tout simplement !

En revanche, les rythmes bousculés que nous connaissons tous depuis l'invention de la lumière électrique sont l'une des raisons majeures du malaise de notre civilisation moderne. Le psychologue Michael Breus fait d'Edison le grand responsable de la plupart de nos maux (insomnie, fatigue, obésité, dépression, diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, etc.), et il a raison. Quand il insiste sur le «jet-lag social» que nous inflige la vie électrifiée – et donc artificiellement éclairée –, il met le doigt sur l'un des fléaux de notre civilisation. Nous sommes les seuls animaux – à part quelques animaux domestiques – à ne plus vivre selon le cycle solaire, ce qui a nécessairement des conséquences sur notre vie et notre santé.

Cependant, là n'est pas l'essentiel de l'ouvrage : l'auteur est avant tout un homme pragmatique dont l'objectif est d'aider le grand public à progresser dans la connaissance de soi-même et à corriger ses erreurs d'organisation et de planification.

Pour bien exploiter ce véritable guide d'organisation du temps individuel, le lecteur doit faire le petit quiz présent dans le premier chapitre afin de définir dans quelle catégorie – quel chronotype – il se situe : Lions, Dauphins, Ours ou Loups. Toute la perspicacité du livre est de ne pas s'être cantonné aux trois grandes catégories classiques de classification (« du matin », « du soir » ou indifférent) et d'avoir construit des archétypes de profils chronobiologiques. Par exemple :

- Les Lions sont radicalement du matin ; ce groupe correspond bien aux individus matinaux, optimistes, ayant un besoin de sommeil moyen. Ils se situent au sommet de la chaîne alimentaire.
- Les Ours sont des vagabonds très adaptables, qui dorment beaucoup et chassent à n'importe quel moment. Cette famille correspond aux individus sociables et amateurs de divertissement, qui aiment programmer leur journée en fonction du soleil et ont un fort besoin en sommeil.
- Les Loups sont des chasseurs nocturnes. Ce groupe correspond aux individus créatifs, introvertis, ayant un besoin de sommeil moyen.
- Les Dauphins dorment seulement d'une moitié de leur cerveau (c'est pourquoi on les nomme « dormeurs

unihémisphériques»). L'autre moitié, éveillée et vigilante, se concentre sur la nage et la surveillance d'éventuels prédateurs. Ce chronotype correspond à un grand nombre d'insomniaques : des individus intelligents et névrosés, au sommeil léger et au faible besoin en sommeil.

En faisant ce quiz, je me suis aperçu que je correspondais bien aux caractéristiques du Lion : très matinal, rigide dans ses horaires donc assez routinier, allergique au décalage horaire vers l'ouest, intolérant au café... Les autres chronotypes m'ont évoqué irrésistiblement certains de mes proches...

Une fois que l'on a identifié son chronotype, plutôt que de lire cet ouvrage d'une traite, mieux vaut piocher parmi les multiples conseils qu'il prodigue, dans des domaines complètement inédits. Évidemment, tout commence par la « journée idéale » de chacun de nos quatre mammifères : horaires de lever, des repas, des siestes, du coucher... Ensuite, on apprend à quel moment il vaut mieux prendre ses repas, grignoter, se goinfrer même, quelles sont les modalités (restreintes) de la grasse matinée, pourquoi un sujet du soir prend des risques en se levant trop tard le matin, à quelle heure il faut évacuer ses selles (eh oui !), prendre ses médicaments, etc.

En effet, il existe des rythmes chrono-pharmacologiques et l'on sait qu'il vaut mieux aller chez le dentiste le matin car les antalgiques seront plus efficaces et mieux tolérés. D'autres conseils sont encore plus insolites : par exemple, quels sont le jour de la semaine et l'heure auxquels il faut demander à son patron une augmentation de salaire, en fonction de données statistiques et du chronotype de chacun des interlocuteurs. À quel moment chaque individu se montre-t-il créatif ? Quel est le rôle des microsiestes ? Qui doit faire quel sport, que ce soit en équipe ou individuellement, et à quelle heure ? Pourquoi faut-il se peser tous les jours à la même heure ?

On trouve également dans ce livre des conseils totalement surprenants, voire joyeux : ainsi, Michel Breus explique pourquoi il vaut mieux faire l'amour le matin, de manière créative, et non pas le soir, par trop routinier... (Je le soupçonne dans ce domaine d'être légèrement projectif, en bon Lion qu'il semble être !)

Le lecteur l'aura compris, j'ai beaucoup aimé ce livre, qui a confirmé de nombreuses données scientifiques sérieuses accumulées au cours de ma carrière de clinicien, mais qui m'en a aussi fait découvrir beaucoup d'autres. Par exemple, contrairement à ce que je pensais et enseignais, il est préférable, dans de nombreux cas, de prendre un bain chaud le soir et une douche froide le matin... si on le supporte, notamment au niveau cardiaque. Un autre conseil m'a troublé : mieux vaut ne pas prendre de café au cours des deux premières heures de sa journée, cela ne sert à rien tant nous avons déjà inondé notre organisme d'hormones d'éveil, et risque au contraire de perturber notre système de mise en route. Je suis ainsi en train de remettre en question des habitudes décennales... C'est difficile, mais efficace ! Michael Breus nous indique même à quel moment entamer une discussion avec ses enfants, ce qui peut être bien utile lorsqu'on a des adolescents à la maison !

Un conseil, donc : choisissez soigneusement à quel moment vous allez savourer ce livre indispensable. Le problème est que, pour savoir quel est le meilleur moment pour le lire... il faut l'avoir déjà lu, et là, cela vire au paradoxe !

Patrick LEMOINE

*Psychiatre, écrivain, docteur en neurosciences,
spécialiste du sommeil et de ses troubles,
professeur associé à l'Université de Pékin*

PRÉFACE DU D^r MEHMET OZ

Le psychologue Michael Breus et moi sommes collègues et amis depuis le début de mon émission. L'enthousiasme inlassable qu'il met à apprendre, à éduquer le public et à se placer en première ligne de l'information concernant le sommeil et ses troubles a fait de lui un expert indispensable à nombre de mes aventures.

C'est lors d'une réunion avec Michael Breus que j'ai entendu parler des vertus curatives des rythmes circadiens. Nous parlions de l'avenir de la médecine du sommeil et du fait que le manque de sommeil soit le problème de santé et de bien-être le plus méconnu aux États-Unis. Je voulais savoir ce que serait la prochaine percée dans le domaine.

Michael Breus a expliqué que le système circadien, mieux connu sous le nom d'horloge biologique, affecte la moindre zone de fonctionnement du corps et contrôle ainsi tout notre organisme, de la multiplication des cellules cancéreuses à l'intégrité du système immunitaire. J'ai immédiatement compris quelle mine de découvertes représentait ce sujet, malgré la connaissance presque inexistante qu'en a le grand public. Les gens devaient être informés de ce système et de son importance, et c'est pourquoi j'ai encouragé Michael Breus à écrire *Quand ?*

Comprendre le principe de désynchronie circadienne – présenté dans le livre d'une manière parfaitement accessible – permet d'améliorer grandement votre existence. Par exemple, le ventre possède son propre stimulateur circadien : s'il ne suit pas le rythme de son horloge biologique, des perturbations hormonales peuvent

causer des inflammations accrues, une inefficacité du métabolisme, et même bloquer l'action de nombreux traitements.

Le quiz situé au début du livre vous permet de déterminer votre groupe de chronorythme parmi quatre possibilités distinctes. Ensuite, Michael Breus vous propose de découvrir à quoi ressemble la journée idéale pour un Lion, un Ours, un Loup ou un Dauphin, et *quand* est le meilleur moment pour accomplir diverses tâches quotidiennes.

Comme beaucoup d'entre vous le savent, je suis un fervent partisan d'une évacuation intestinale régulière, sujet dont je parle fréquemment dans mon émission. L'un de mes chapitres favoris dans ce livre explique *quand* évacuer ses selles : on ne fait pas plus simple ! Un autre chapitre qui a retenu mon attention vous apprend *quand* prendre un médicament de manière efficace, de façon à améliorer votre qualité de vie – du jour au lendemain. Et qu'en est-il de l'activité physique ? Michael Breus a consacré un chapitre entier de ce livre au choix de *quand* vous tirerez de votre effort le plus de bénéfices et de plaisir.

La science circadienne va faire avancer les expériences médicales : en assignant un rythme circadien à chaque échantillon de spécimen et en comparant les résultats aux normes de l'horloge biologique, on rendra les tests d'autant plus précis. Si, dans le but d'examiner votre taux d'hormones thyroïdiennes, le médecin effectuait une prise de sang le matin plutôt que le soir, les résultats varieraient-ils au point d'affecter le diagnostic ? Il semblerait que ce soit le cas.

À partir d'une simple compréhension de votre organisme et de son rythme, vous pourrez apprendre *quand* bénéficier au maximum de vos capacités et de vos relations à autrui dans des domaines tels que le sexe, l'amour, la préparation d'événements, le dialogue avec vos enfants... *Quand* vous constaterez une amélioration de ces aspects, vous serez libre d'optimiser votre santé et votre existence d'une manière dont vous n'avez jamais osé rêver.

Bien entendu, il est difficile d'oublier la vie professionnelle, qui occupe une si grande partie de notre temps. Comprendre et savoir *quand* vous fonctionnez à plein régime, et *quand* c'est le cas pour vos collègues et interlocuteurs, vous donnera l'occasion de mettre en valeur vos meilleures idées, vous montrer le plus créatif

possible et garder un esprit ouvert aux instructions. Grâce à ce livre, vous apprendrez *quand* donner le meilleur de vous-même à plusieurs niveaux.

J'ai fait le quiz et découvert que je suis un Lion. Les caractéristiques de ce chronotype me correspondaient bien, et je me suis rendu compte que j'avais inconsciemment organisé mes journées de manière adéquate, en les optimisant sur bien des points. J'ai néanmoins décidé de modifier mes heures de sieste afin de voir si je parviendrais à rendre plus efficace cette dimension-là de ma vie. L'impact qu'a eu ce simple changement de programme sur ma santé m'a tout simplement sidéré. Et c'est pour cette raison que je prends un immense plaisir à écrire cette introduction afin de vous dire, à vous tous, comment ce livre peut vous aider, aider votre famille, votre carrière, et votre santé.

Mehmet C. Oz
Docteur en médecine

INTRODUCTION

Choisir son moment, c'est tout un art...

Et s'il existait une astuce simple et rapide qui, sans nécessiter beaucoup d'efforts, vous rapprocherait du bonheur et de la réussite ? Vous voudriez être le premier à la connaître, bien sûr ! Cela peut ressembler à une promesse impossible à tenir. Mais ce n'est pas le cas.

Vous avez probablement déjà lu beaucoup de conseils concernant les *comment* et les *quoi* du succès.

Comment perdre du poids.

Comment satisfaire son partenaire sexuel.

Quoi dire à son patron afin d'obtenir une augmentation.

Comment élever ses enfants.

Quoi manger.

Comment faire du sport.

Quoi penser.

Comment rêver.

Comment faire et *quoi faire* sont d'excellentes questions, nécessaires à une bonne compréhension de l'existence. Mais il en est une autre, à laquelle il est indispensable de répondre si vous souhaitez apporter des améliorations rapides, considérables et durables à votre qualité de vie.

Cette question est *quand*.

Quand est l'astuce ultime pour bien vivre.

Elle est la source de la réussite, la clé qui libérera la personne meilleure, plus rapide, plus intelligente et plus forte qui dort en vous.

Savoir *quand* vous permettra d'effectuer le *comment* et le *quoi* au maximum de leur potentiel. Et même sans changer *quoi* faire et *comment* le faire, quelques ajustements mineurs à *quand* le faire suffiront à vous rendre plus heureux, en meilleure santé et plus productif, et ce, de manière immédiate.

Le *quand* est vraiment aussi simple et aussi puissant que cela.

En opérant simplement quelques modifications minuscules dans votre vie de tous les jours – quand prendre votre première tasse de café, par exemple, quand consulter vos courriels, ou encore quand faire la sieste –, vous permettrez au rythme de votre journée de se synchroniser petit à petit avec le rythme de votre corps, à la suite de quoi tout vous semblera plus facile et plus naturel.

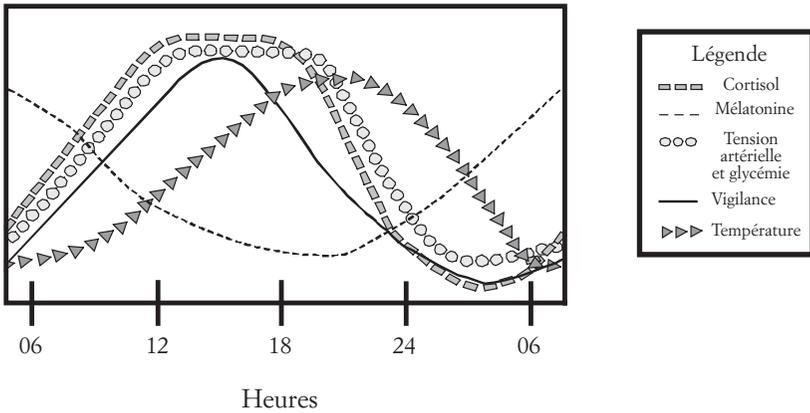
Mais qu'est-ce que le « rythme de votre corps » ?

Contrairement à ce que vous avez pu entendre, il y a bel et bien un moment idéal pour à peu près tout. Le bon moment n'est pas quelque chose qu'on choisit, qu'on devine ou qu'on calcule : il est déjà inscrit en vous, dans votre ADN, de la seconde où vous vous réveillez à celle où vous vous endormez, et même pendant votre sommeil. Une horloge interne, incrustée dans votre cerveau, marque les secondes sans jamais prendre d'avance ni de retard, depuis vos trois mois.

Ce chronomètre à la précision infaillible s'appelle stimulateur circadien, ou horloge biologique. Plus scientifiquement, c'est un groupe de nerfs appelé noyau suprachiasmatique (NSC), situé dans l'hypothalamus, juste au-dessus de la glande pituitaire.

Le matin, la lumière du soleil traverse vos globes oculaires, circule le long du nerf optique et vient activer le NSC afin de déclencher le rythme circadien de la journée (« circadien » vient du latin et signifie « autour du jour »). Le NSC est l'horloge maîtresse qui contrôle une myriade d'horloges plus petites placées partout dans votre corps. Au cours de la journée, votre température, votre tension artérielle, votre cognition, votre flux hormonal, votre vigilance, votre énergie, votre digestion, votre faim, votre métabolisme, votre créativité, votre sociabilité, votre force physique, ainsi que votre capacité de régénération, de mémorisation et de som-

meil, entre autres fonctions, fluctuent au gré de ces horloges internes, qui les dirigent sans discontinuer. Tout ce que vous faites ou voulez faire est contrôlé par des rythmes physiologiques, que vous en soyez conscient ou non.



Voici un exemple de cinq rythmes circadiens qui ont lieu dans votre corps en ce moment même !

Pendant cinquante mille ans, nos ancêtres ont organisé leurs journées en fonction de leur horloge interne. Ils mangeaient, chassaient, interagissaient, se levaient, se reposaient, se reproduisaient et se régénéraient avec une ponctualité toute biologique. Je ne dis pas que la vie pendant la préhistoire, l'Antiquité et le Moyen Âge était merveilleuse, mais notre espèce dans son ensemble prospérait en se levant avec le soleil, en passant la majeure partie de la journée à l'extérieur et en dormant dans l'obscurité complète. Cette prospérité nous a permis de créer la civilisation et ses diverses sociétés, et d'accomplir dans tous les domaines des avancées qui, ironiquement, ont retourné contre nous nos horloges internes pourtant finement réglées, qui avaient jusque-là évolué en même temps que nous.

L'événement le plus perturbateur de toute l'histoire du temps biologique (qu'on appelle également biorythme, ou *bio-time* en anglais) s'est produit le 31 décembre 1879 : ce jour-là, dans son laboratoire de recherche situé à Menlo Park, dans le New Jersey,

Thomas Edison mettait au point l'ampoule incandescente longue durée. On a retenu de lui cette phrase: «Je vais rendre l'électricité si bon marché que seuls les riches pourront se payer le luxe d'utiliser des bougies.» En l'espace d'une dizaine d'années, la nuit est devenue optionnelle. Plus personne ne se levait à l'aube ou ne dormait dans l'obscurité complète. Alors que nous avons passé des siècles à travailler de l'aube au soir en prenant notre dernier repas au crépuscule, les heures de travail et de repas se sont décalées de plus en plus tard, et nous avons commencé à passer de plus en plus de temps en intérieur, éclairés par de la lumière artificielle, plutôt que dehors au soleil.

Dans une interview donnée au *Scientific American* en 1889, Edison a déclaré: «Je dors à peine plus de quatre heures par nuit, et je pourrais tenir ce rythme pendant un an¹.» En 1914, Edison a profité du trente-cinquième anniversaire de l'ampoule incandescente pour qualifier le sommeil de «mauvaise habitude», proposant aux Américains de dormir moins longtemps chaque nuit et prédisant un avenir d'éveil constant. «Tout ce qui diminue le total de sommeil d'un homme accroît le total de ses capacités. Il n'y a vraiment plus aucune raison pour l'homme d'aller se coucher, et l'homme du futur passera beaucoup moins de temps au lit².»

La deuxième perturbation sérieuse de notre biorythme a été provoquée par les progrès opérés dans le domaine des transports. Les voitures et les avions ont permis aux gens de franchir rapidement de grandes distances. Il faut une journée au corps pour s'adapter à un changement de fuseau horaire d'une heure; or, à cheval ou en diligence, il fallait à peu près le même temps pour franchir une distance analogue. Et voilà que, en un clin d'œil (d'un point de vue évolutif), au milieu du xx^e siècle, l'on pouvait traverser les fuseaux horaires en quelques heures et laisser notre biorythme à la traîne.

Puis la technologie de l'informatique nous a amenés à la vie que nous menons aujourd'hui, où les smartphones régissent notre existence vingt-quatre heures sur vingt-quatre tandis que nous travaillons, jouons et dormons à n'importe quel moment, dans une semi-obscurité permanente.

Il ne nous a pas fallu plus de cent vingt-cinq ans pour balayer cinquante millénaires de parfait synchronisme avec notre

biorythme. Dire que notre physiologie n'a pas évolué au même rythme que la technologie est l'euphémisme du siècle. Par conséquent, nous avons complètement perdu la notion de *quand*.

Ce décalage avec notre biorythme a des répercussions catastrophiques sur notre bien-être physique, mental et émotionnel. Ce phénomène est appelé chrono-décalage (du grec *chronos*, qui signifie « temps »). Ces quinze dernières années, des scientifiques ont fait le lien entre les prétendues « maladies de la civilisation » (sautes d'humeur, problèmes cardiaques, diabète, cancers et obésité) et le chrono-décalage. Les symptômes de ce dernier incluent l'insomnie et le manque de sommeil, qui mènent à la dépression, l'anxiété et les accidents, sans parler des conséquences que ce sentiment d'étouffement peut avoir sur nos rapports humains, nos carrières et notre santé. À moins d'éteindre tous les écrans et toutes les lumières à 18 heures, vous avez de grandes chances d'être atteint de chrono-décalage d'une manière ou d'une autre : réveils difficiles, surpoids, stress, impossibilité de vous donner au maximum de vos capacités...

(Bien entendu, il est irréaliste de tout couper au crépuscule. Mais vous pouvez toujours abandonner vos écrans un peu plus tôt que d'habitude et diminuer la lumière au fil de la soirée.)

Un moineau ne se précipite pas au travail à 9 heures du matin, coincé dans les embouteillages et maintenu éveillé par le seul pouvoir de la caféine. Une biche ne passe pas son week-end tout entier à regarder *House of Cards*. Imaginez un chat qui dormirait, jouerait et se laverait selon le rythme imposé par la société. C'est tout bonnement inconcevable. Les animaux obéissent à leur horloge interne. Les humains, avec leurs gros cerveaux supérieurs, ignorent obstinément la leur et déforment leurs rythmes circadiens pour les faire correspondre à un rythme « social », souvent en opposition directe avec ce que notre corps est censé faire à ce moment-là.

Comment j'ai découvert le pouvoir de *quand*

J'ai reçu ma certification en médecine clinique du sommeil il y a quinze ans, à peu près en même temps que la chronobiologie (l'étude des rythmes circadiens) devenait LE sujet phare dans ce domaine. Avant les années 1970, les études sur ces rythmes chez

les humains étaient presque inexistantes ; le grand public ignore encore aujourd'hui de quoi il s'agit. Comment cela se fait-il ? Pour commencer, la plupart des médecins généralistes n'ont jamais entendu parler de chronobiologie : ce n'est pas au programme des écoles de médecine, sauf dans certains cas bien définis de troubles du sommeil. Il n'existe aucun traitement officiel pour soigner le décalage par rapport à l'horloge interne (si ce n'est la caféine, la substance dont on abuse le plus sur toute la planète !), alors que de nombreux médicaments et nutraceutiques (les aliments qui possèdent des vertus médicinales) ont un effet négatif sur votre biorythme.

En constatant que certains de mes patients n'étaient pas réceptifs aux traitements standard contre l'insomnie, j'ai développé pour la chronobiologie un intérêt qui s'est rapidement mué en fascination. J'ai décidé de sortir des sentiers battus et d'utiliser des techniques de chronothérapie pour aider mes patients : exposition à des caissons lumineux à certaines heures de la journée, remplacement des ampoules de la chambre à coucher par des modèles adaptés au sommeil, prise d'« hormone du sommeil », la mélatonine, à des moments précis du cycle circadien... J'ai ainsi obtenu plusieurs résultats concluants.

Mais je me suis ensuite demandé si mes patients n'obtenaient pas de meilleurs résultats encore en ajustant leur emploi du temps pour se rapprocher petit à petit de leur biorythme naturel. Je leur ai donc conseillé de modifier légèrement leurs heures de repas, d'exercice, de socialisation, de télévision et d'exposition à la lumière artificielle. À la suite de ces changements, nous avons pu constater des améliorations substantielles, non seulement de leur sommeil mais aussi de leur santé, de leur humeur, de leur mémoire, de leur concentration, de leur énergie et de leur poids : un bon timing peut transformer la vie de n'importe qui, et à presque tous les niveaux.

Instantanément converti, je me suis mis à lire toutes les revues médicales que j'ai pu trouver sur les bénéfices du synchronisme des activités de chaque individu avec son biorythme. Comme je l'ai dit plus haut, ce domaine venait de faire un grand bond en avant et il m'a fallu beaucoup de temps pour prendre connaissance de toutes les recherches menées sur le sujet. Voici un petit

échantillon d'études dont les résultats ont permis de faire avancer la science circadienne :

- **Soigner une maladie telle que le cancer avec la chronothérapie peut vous sauver la vie.** En 2009, des chercheurs de l'école de médecine de Caroline du Nord ont fait des expériences sur des souris afin de déterminer si les horaires d'administration d'un traitement affectaient la vitesse de régénération des cellules. En prélevant des échantillons du cerveau des cobayes à différentes heures de la journée, ils ont constaté que, lorsque le traitement est pris la nuit, l'ADN se régénère sept fois plus rapidement : ils ont pu lier ces effets au rythme circadien d'une certaine enzyme, et ainsi formuler la théorie selon laquelle, pour minimiser les effets secondaires et maximiser l'efficacité de la chimiothérapie, les médicaments devraient être administrés à l'heure où les cellules du patient ont une capacité de régénération accrue.
- **Réfléchir selon votre biorythme peut vous rendre plus intelligent et plus créatif.** En 2011, une équipe de psychologues de la Michigan State University et de l'Albion College ont demandé à leurs sujets d'étude de résoudre des problèmes, soit analytiques, soit liés à leurs connaissances, à différentes heures de la journée. Les sujets trouvaient plus facilement des solutions créatives aux heures non optimales, quand ils étaient fatigués et assommés ; en revanche, ils résolvaient les problèmes analytiques aux heures optimales, quand ils étaient alertes et parfaitement réveillés. Les chercheurs en ont conclu que la pensée créative et la pensée analytique voient leur efficacité varier en fonction du biorythme. Résoudre un certain type de problème sera plus aisé à certaines heures.
- **Manger en fonction de votre biorythme peut vous aider à surveiller votre poids.** Au cours d'une étude menée en 2013 sur 420 hommes et femmes obèses, les chercheurs de l'Université de Murcia, en Espagne, ont soumis leurs cobayes à un régime de 1 400 calories par jour pendant vingt semaines. La moitié des cobayes étaient des « mangeurs précoces » et prenaient leur plus gros repas de

la journée avant 15 heures. L'autre moitié, les « mangeurs tardifs », le prenaient après. Les deux groupes mangeaient les mêmes quantités, les mêmes aliments, faisaient les mêmes exercices à la même fréquence et dormaient le même nombre d'heures. Leurs hormones de l'appétit et leur fonctionnement génétique étaient similaires. Quel groupe a perdu le plus de poids ? Les mangeurs précoces ont perdu en moyenne 10 kilos ; les mangeurs tardifs, 7,5 kilos, soit une différence de 25 %. Les mangeurs tardifs étaient plus susceptibles de sauter le petit-déjeuner.

- **Organiser votre vie en fonction de votre biorythme vous rend heureux.** En 2015, des chercheurs de l'hôpital de Copenhague, au Danemark, ont traité 75 patients souffrant de dépression sévère, soit par la chronothérapie (exposition à la lumière vive et heure de réveil constante), soit par le sport. 62 % des patients de chronothérapie sont entrés en rémission dans les six mois suivants ; cela a été le cas pour seulement 38 % des patients traités par le sport.
- **Courir en fonction de votre biorythme améliore vos performances.** En 2015, une équipe de l'Université de Birmingham, en Angleterre, s'est fixé pour objectif de trouver un lien entre la performance des athlètes et le fait qu'ils se sentent alertes et actifs le matin (matinaux) ou le soir (vespéraux). Leur étude a été concluante : le nombre d'heures séparant le réveil du coureur et le début de sa course a un impact déterminant sur sa performance. Par exemple, si les lève-tard courent le soir, ils seront nettement plus rapides que s'ils courent en fin de matinée. La différence de vitesse allait jusqu'à 26 %.

Au cours de votre lecture, vous en apprendrez davantage sur ces études, ainsi que sur beaucoup d'autres. Elles sont la preuve de l'intérêt que nous avons à respecter notre horloge biologique, et des dangers qui nous menacent si nous l'ignorons. La science est catégorique : si vous écoutez votre horloge interne, votre vie s'améliorera immédiatement.

En vous désolidarisant de votre biorythme, vous luttez contre votre propre organisme. Et cela n'a jamais rendu service à personne.

Je n'ai rien contre Edison. Je ne vous demande pas de jeter votre smartphone à la poubelle et d'aller vivre dans une grotte. Sans la science et la technologie, nous n'aurions aucune idée de la façon dont le biorythme agit sur notre santé et notre productivité, et grâce à elles, nous avons la possibilité de nous maintenir au rythme de notre horloge biologique sans pour autant renoncer à un mode de vie social. C'est tout l'avantage : pas besoin de mettre votre existence sens dessus dessous pour profiter du pouvoir de *quand*. Il vous suffit d'ajuster quelques paramètres et de programmer quelques alarmes sur votre téléphone pour voir votre vie s'améliorer presque instantanément.

MOTS-CLÉS

Biorythme : votre horloge ou programme biologique. Le va-et-vient des hormones et des enzymes, et les changements de l'activité circulatoire au cours des vingt-quatre heures qui constituent une journée. Synonyme : **rythme circadien**.

Chronobiologie : l'étude du rythme circadien et de ses effets sur la santé humaine.

Chrono-décalage : l'impact négatif sur votre santé, votre concentration et votre énergie causé par le décalage entre horloge sociale et horloge biologique. Synonyme : **jet-lag social**.

Chronorythme : un programme du temps physiologique optimal pour accomplir presque toutes nos activités journalières dans notre cadre de vie, moderne et trépidant. Le rythme quotidien à suivre pour atteindre le succès.

Chronothérapie : l'usage d'outils tels que l'éclairage et les compléments hormonaux dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie des patients souffrant d'insomnie et de troubles de l'humeur.

Chronotype : classification du rythme général de votre horloge biologique.

Conseils et astuces du biorythme : les stratégies qui vous permettront d'aligner votre rythme social et votre rythme biologique.

Horloge sociale/Rythme social : le programme de nos activités – lever, repas, sport, travail, socialisation – au cours de la journée.

Jet-lag social : sensation de flottement causée par le décalage entre horloge sociale et horloge biologique.

Rythme circadien : voir **Biorythme**.



Et si la bonne question n'était pas **QUOI** faire ou **COMMENT** faire, mais plutôt **QUAND** le faire?

Si au lieu de passer votre vie à vous torturer à coups de «comment mieux manger?», «comment mieux s'entraîner?», «comment mieux travailler?», «comment mieux dormir?», vous vous demandiez plutôt à quel moment le faire? Votre bien-être ne serait-il pas avant tout lié à une question de timing? C'est ce que démontre le psychologue Michael Breus dans ce guide totalement original, qui explore une nouvelle approche des rythmes biologiques. Grâce à un test drôle et efficace, vous pourrez évaluer votre «**CHRONOTYPE**» et déterminer si vous êtes plutôt **lion** (20 % de l'humanité), **ours** (50 %), **loup** (20 %) ou **dauphin** (10 %). Une fois que vous aurez découvert votre animal totem, vous pourrez réorganiser vos journées en fonction de votre biorythme idéal. Alimentation, sommeil, santé, travail, relations humaines, activités physiques, créativité... Breus fixe pour vous le meilleur moment pour effectuer chaque action de votre vie quotidienne et en retirer le plus de bienfaits. Pour être plus épanoui, l'important est de trouver le bon moment!

Extrêmement populaire aux États-Unis, où il apparaît fréquemment dans les médias, **MICHAEL BREUS** est un psychologue spécialisé en chronobiologie et reconnu dans le traitement des troubles du sommeil. Son blog, relayé par *Huffington Post* et *Psychology Today*, est visité par plus de 300 000 lecteurs chaque mois. *Vivez au bon rythme* est son troisième livre.