

REMETTEZ VOS PENDULES À L'HEURE !

MIEUX VIVRE GRÂCE À LA **CHRONOBIOLOGIE**

Dr Patrick Lemoine



INCLUS
un poster
des rythmes
de la médecine
chinoise



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

**REMETTEZ
VOS PENDULES
À L'HEURE!**

MIEUX VIVRE GRÂCE À LA CHRONOBIOLOGIE

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

*REMETTEZ VOS PENDULES À L'HEURE! MIEUX VIVRE AVEC LA
CHRONOBIOLOGIE.*

ISBN : 978-2-84835-460-6

©2018 ÉDITIONS IN PRESS

Création couverture : Élise Ducamp

Création maquette intérieure : Élise Ducamp

Mise en pages : Élise Ducamp

Photo de couverture : ©fotolia_Nikolai_Titov

Illustrations intérieures : ©Élise Ducamp

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

REMETTEZ
VOS PENDULES
À L'HEURE !

MIEUX VIVRE GRÂCE À LA **CHRONOBIOLOGIE**

Dr Patrick Lemoine



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

*Mes amitiés et mes remerciements à Élise Ducamp
qui m'a accompagné tout au long de ce projet.*

SOMMAIRE

L'auteur	7
Introduction	11
Partie 1 : La chronobiologie	
· Qu'est-ce que la chronobiologie ?	17
· Le rythme de la température centrale	23
· Où se cachent les rythmes dans notre cerveau ?.....	27
· Quels sont les rythmes suivis par l'être humain ?.....	31
· Les différents chronotypes	37
· La forme, la pêche, la patate !.....	41
Partie 2 : La chrononutrition	
· Les rythmes de notre métabolisme	47
· Manger ou ne pas manger	53
· Boire ou ne pas boire	61
Partie 3 : La chronopharmacologie	
· Rythmes du système immunitaire	67
· Prendre ses médicaments.....	69
Partie 4 : Les dérèglements des rythmes circadiens	
· L'insomnie	75
· La dépression	79
Partie 5 : Les dérèglements des rythmes ultradiens	
· La narcolepsie-catalepsie	87

Partie 6 : Les dérèglements des rythmes infradiens

- Les rythmes de la société 95
- Les rythmes mensuels 97

Partie 7 : Les dérèglements des rythmes circannuels

- La dépression saisonnière 103
- La chronosexualité..... 113

Partie 8 : Foire aux questions : QUAND ?

- Quand faire du sport ? 117
- Quand faire l'amour ?..... 118
- Quand est-on le plus concentré ?..... 118
- Quand voyager et franchir les méridiens ?..... 119
- Travail de nuit / travail posté : que faire ? 122
- Comment passer de bonnes vacances ? 124
- Comment gérer le départ à la retraite ? 125
- Les rythmes scolaires sont-ils adaptés ?..... 125
- Chrono-astrologie 126
- Comment utiliser la mélatonine ? 127

Conclusion 131

L'AUTEUR



↳ Docteur en médecine et en neurosciences, Patrick Lemoine est un spécialiste mondialement reconnu du sommeil. Formé à Stanford comme *Research fellow*, il a été Chercheur associé à Montréal, directeur de recherche à l'université de Lyon, *visiting professor* à Stanford. Il est actuellement professeur associé à l'université de Pékin.

Pourtant, malgré tous ses titres, c'est essentiellement parce qu'il a reçu – et soigné – des milliers de personnes souffrant de dépression, d'insomnie, de somnolence, de ronflements, de cauchemars, bref, des milliers de personnes qui avaient mal à leur âme, qu'il publie aujourd'hui cet ouvrage qui se veut d'abord pratique. Fourmillant de conseils simples et proposant des solutions alternatives aux médicaments si justement décriés.

INTRODUCTION

« TEMPS » VS « ESPACE »

↳ Depuis plus de 2000 ans, l'Orient (l'Inde, la Chine...), avec sa conception cyclique de toute existence, est le « maître du temps », alors que l'Occident, avec son obsession de situer le bien et le mal, est le « maître de l'espace ». Et ceci se retrouve forcément dans la pratique médicale. Les médecins occidentaux ne s'intéressent presque qu'à l'espace de la maladie :

- où se trouve-t-elle ?
- dans quelle zone ?
- comment se situe-t-elle ?
- comment s'organise-t-elle dans l'espace ?
- si c'est une tumeur, quelle est sa taille, son diamètre, son épaisseur...

↳ Au contraire, cette médecine qui se pense comme scientifique occulte presque complètement (sauf dans certaines spécialités, nous le verrons plus tard) la question de la temporalité :

- à quel moment est-ce arrivé ?
- qu'y avait-il avant ?
- quelles ont été les évolutions ?

Ces questions temporelles sont la spécialité de la médecine dite *orientale*.

↳ Mais pourquoi la médecine occidentale est-elle aussi en retard dans ce domaine ? Depuis Hippocrate, Galien et surtout Vésale ou Ambroise Paré, les médecins ont toujours élaboré la médecine dans les amphithéâtres de dissection. Le mort explique le vif ! Le but était de créer des

cartes : carte du système circulatoire, carte du système nerveux, carte du squelette... obsédés qu'ils sont par la quête de la localisation ! Les anatomistes ont ainsi commencé à dominer la pensée médicale et les chirurgiens à régner sans partage. Encore aujourd'hui, une maladie n'est noble que si on peut la situer précisément, ce qui est d'ailleurs de plus en plus possible grâce aux prodiges de l'imagerie médicale. Il suffit de repenser à la jouissance du neurologue à la vue d'une belle tumeur sous-arachnoïdale, du cardiologue devant le site et l'étendue de la zone infarctée, du cancérologue devant le « processus primitif » et la multiplicité des métastases et en vérité de tous les spécialistes à l'exception notable des psychiatres et des spécialistes du sommeil ; les seconds étant forcément et par nature beaucoup plus intéressés non pas par le « où » mais par le « quand ». Au tout début des études médicales, on nous apprend d'abord à inspecter le patient avec nos yeux et non pas à l'écouter avec nos oreilles, alors forcément on voit les lésions mais on n'entend pas tout de suite leur évolution. Dans la majorité des cas, soigner une maladie découle de « localiser le mal » et « décrire l'aspect physique de la maladie ». Il n'y a qu'à voir le désarroi dans lequel certaines maladies généralisées ou « invisibles » plongent les médecins... et leur agressivité, voire leur mépris devant ces sacrés malades¹ et leurs « pathologies fonctionnelles ».

➔ Au contraire, si j'étais un médecin chinois ou hindou, je pourrais me prévaloir d'au moins 2 500 ans de chronobiologie* (tous les mots surlignés et marqués d'un * sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage), d'études cliniques, biologiques, thérapeutiques par rapport au temps, à l'évolution chronologique et surtout à la cyclicité. Alors qu'en Occident cela fait à peine 20 ou 30 ans qu'on s'y intéresse vraiment dans quelques spécialités comme en cancérologie où on a bien repéré les moments de croissance des tumeurs et, par conséquent, les moments d'efficacité et de bonne tolérance des médicaments antimitotiques. On adapte ainsi les traitements à ces rythmes, à ces variations pour les rendre le plus utile possible.

1. Et je reste poli !

↳ Pourtant, la cyclicité est la base fondamentale de la vie : tout être vivant, toute créature est soumise à des variations au niveau biologique, à des alternances et à des fluctuations permanentes selon des cycles plus ou moins fixes pour adopter des rythmes bien spécifiques. Que vous soyez une bactérie, une mouche drosophile, un géranium ou la concierge qui l'arrose, vous possédez forcément, puisque vous êtes vivant, le *gène clock**. Mais le *gène clock*, c'est quoi ? Il s'agit du (des) gène(s) qui régi(ssen)t notre horloge interne en fonction de la course du soleil, c'est-à-dire sur un rythme de 24 heures. Si, comme sur d'autres planètes, il fallait 72 heures pour faire le tour du soleil, il y a fort à parier que le *gène clock* calerait nos rythmes de vivant sur 72 heures. C'est un peu l'histoire du mimosa, cette plante à fleurs importée d'Australie (où l'été est en janvier) qui, même dans notre cher hémisphère nord, continue à fleurir en janvier (et donc en hiver pour nous). Certains auteurs pensent, mais je ne suis pas allé vérifier, que si ces mimosas fleurissent fin janvier c'est qu'ils gardent les mêmes rythmes annuels que leurs camarades restés au pays (en Australie).



À SAVOIR : POUR LA PREMIÈRE FOIS UN PRIX NOBEL POUR LA CHRONOBIOLOGIE

Annoncé à Stockholm début octobre, le prix Nobel de physiologie et médecine 2017 a récompensé trois scientifiques pour leurs recherches sur l'horloge interne et les rythmes circadiens. En travaillant sur les mouches des fruits, ils ont pu isoler un gène produisant une protéine qui s'accumule pendant la nuit, et se dégrade pendant la journée, permettant ainsi à notre corps de se doter d'une horloge interne. « Leurs découvertes expliquent comment les plantes, les animaux et les humains adaptent leur rythme biologique de sorte qu'il soit synchronisé avec les révolutions de la Terre », a annoncé le comité Nobel.

↳ La température, les flux hormonaux, la tension artérielle, la digestion, la capacité de mémorisation, le sommeil, l'énergie, la régénération cellulaire, j'en passe et des meilleurs... autant de paramètres qui fluctuent, immanquablement, en fonction de différents rythmes.

↳ Nombreuses sont les pathologies, les maladies ou les maux directement liés à des dérèglements de nos rythmes. Car si la machine est savamment huilée, elle n'en demeure pas moins très sensible : un rythme éternue, et c'est toute la machine qui s'enrhume ! Mais pas d'inquiétude car il suffit parfois d'un petit rien, d'un petit changement d'horaire ou d'alimentation, pour se remettre à la bonne heure et retrouver la forme. De même, respecter une bonne hygiène des rythmes permet, le plus souvent, d'avoir la pêche, d'être mieux reposé, plus efficace... et donc de vivre plus satisfaits !

C'est aussi simple que cela.

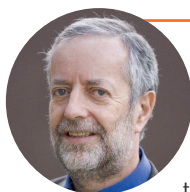
Alors, qu'est-ce qu'on attend pour être heureux, qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête des corps et des esprits ?



Que vous soyez une bactérie, une mouche drosophile, un géranium ou la personne qui l'arrose, vous possédez forcément, puisque vous êtes vivant, une horloge interne qui régule toutes vos activités biologiques en fonction de l'heure de la journée, des mois et des années. Mais que faire quand l'horloge se dérègle et que l'on perd son rythme ?

Dans cet ouvrage, le Docteur Patrick Lemoine nous explique les principes de la chronobiologie, cette discipline qui s'attache à l'étude de notre santé du point de vue du temps. Il nous montre les effets, parfois graves, que peut entraîner un décalage des rythmes et comment se remettre à la bonne heure pour vivre mieux. Pourquoi le rythme de la température centrale est-il si important ? Combien de temps faut-il dormir ? Et la chrononutrition, comment ça marche ? Quel est le meilleur moment pour prendre son traitement médical ? Est-ce que la dépression saisonnière existe vraiment ?

Un ouvrage indispensable pour enfin comprendre son horloge interne et (re)trouver ses rythmes. Car c'est bien connu, si le temps va, tout va !



Le **Docteur Patrick Lemoine** est psychiatre, docteur en neurosciences, directeur de recherche à l'Université Claude Bernard de Lyon, Professeur associé à l'Université de Pékin. Il a publié de nombreux ouvrages consacrés au sommeil et à ses troubles, à la dépression, à l'anxiété et au sevrage des médicaments.



ISBN : 978-2-84835-460-6

9,50 € TTC – France

Visuel de couverture : ©fotolia_Nikolai_Titov

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •