

La pandémie COVID-19 et le bien-être émotionnel: conseils pour des routines et des rythmes quotidiens sains en période imprévisible

La pandémie de COVID 19 est actuellement un défi majeur pour nous tous. En conséquence, une variété de mesures telles que l'auto-quarantaine, l'auto-isolément et, surtout, la soi-disant «distanciation sociale» déterminent notre vie quotidienne. Bien que ces mesures soient nécessaires pour limiter la propagation du virus et protéger nos systèmes de santé contre les surcharges, elles peuvent affecter négativement les facteurs qui favorisent et stabilisent habituellement notre santé mentale.

Notre horloge biologique, située dans le cerveau, contribue de manière significative au bien-être quotidien. Cette horloge garantit que notre corps et notre comportement restent en phase avec le cycle quotidien de 24 heures de lumière et d'obscurité. Les routines quotidiennes peuvent aider à garder cette horloge interne synchronisée afin que nous nous sentions nettement mieux.

La perte des routines habituelles, comme aller au travail tous les jours, les loisirs ou les contacts sociaux au travail ou en privé, peut dérégler notre horloge biologique. Cela peut entraîner des symptômes ressentis lors d'un léger décalage horaire ou après un poste de nuit. Les symptômes peuvent inclure une perte d'appétit, un manque d'énergie, des problèmes de sommeil, de la fatigue ou une humeur dépressive. Nous pouvons contrecarrer cela en adhérant à des routines quotidiennes régulières afin de stabiliser le rythme de notre horloge interne.

Voici quelques conseils simples pour améliorer la régularité de vos routines quotidiennes, même si beaucoup de choses dans votre vie peuvent sembler irrégulières en ce moment.

Stratégies d'autogestion pour une régularité optimale de la routine quotidienne:

- **Établissez votre propre routine** pendant que vous êtes en (auto) quarantaine ou en isolement ou que vous travaillez à domicile. Les routines aident à stabiliser l'horloge biologique.
- **Levez-vous à la même heure chaque jour.** Un réveil régulier est très utile pour stabiliser votre horloge biologique.
- **Passez du temps à l'extérieur tous les jours**, surtout tôt le matin. Votre horloge biologique doit «voir» la lumière du matin pour savoir «quelle heure» il est.
- Si vous ne pouvez pas sortir, **essayez de passer au moins 2 heures à côté d'une fenêtre ou, si possible, sur le balcon pour voir la lumière du jour**, en essayant de vous détendre.
- Fixer des horaires journaliers pour certaines **activités régulières**, telles que appels téléphoniques avec des amis, activité physique, exercice de méditation ou cuisine. Faites ces activités à la même heure chaque jour.
- **Mettez votre corps au défi tous les jours et restez actif**, idéalement, faites différents exercices chaque jour à la même heure. Le mouvement vous aide également à mieux vous endormir le soir.
- **Prenez des repas régulièrement et à la même heure chaque jour.** Si vous n'avez pas faim, mangez au moins une petite collation à l'heure prévue.
- **Les interactions sociales sont importantes**, même pendant l'éloignement social. Cherchez souvent un contact social où vous pouvez échanger des pensées et des sentiments avec une autre personne en temps réel. Les appels téléphoniques et les conversations vidéo, même sans image valent mieux que de passer du temps à parcourir les actualités et les réseaux sociaux. Planifiez ces interactions à la même heure chaque jour.

- **Évitez de faire des siestes** pendant la journée, surtout en fin de journée. Si vous ne pouvez pas résister à une sieste, limitez-la à 30 minutes et évitez de faire une sieste en fin d'après-midi ou en soirée. Une sieste rend plus difficile l'endormissement le soir.
- **Évitez la lumière vive (surtout la lumière bleue) le soir.** Il s'agit notamment des écrans d'ordinateur et des smartphones. La lumière du spectre bleu supprime la mélatonine, l'hormone qui nous aide à nous endormir. Utilisez un mode nuit et réduisez la luminosité de l'écran.
- **Adhérez à des heures de coucher et de réveil cohérentes** qui correspondent à votre rythme quotidien naturel. Le rythme quotidien est personnel et peut différer de celui de vos semblables. Assurez-vous simplement de vous endormir et de vous lever à la même heure chaque jour.

Ces recommandations ont été adaptées et traduites sur la base d'une publication du Groupe de travail de la Société internationale pour les troubles bipolaires (ISBD) sur la chronobiologie et la chronothérapie et de la Société de l'uminothérapie et des rythmes biologiques (SLTBR).

De plus amples informations peuvent être obtenues auprès du Professeur Christian Cajochen ou des employés du Centre de chronobiologie des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle www.chronobiology.ch