

Commencer à travailler avant 10 heures du matin a des conséquences néfastes sur la santé



Jusqu'à l'âge de 55 ans, la journée de travail ne devrait pas commencer avant 10 heures du matin, selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université d'Oxford, au Royaume-Uni.

"La privation de sommeil est une torture", a déclaré le Dr Kelley au British Science Festival, à Bradford. Ce dernier était directeur du collège Monkseaton, en Angleterre et a ainsi pu vérifier ses dires. Il faisait commencer les cours à 10h du matin, plutôt qu'à 8h30. Conséquence directe : les notes des élèves ont augmenté de 19%. Une étude de grande ampleur sur 30.000 étudiants est en train d'être menée pour confirmer ces résultats.

Avant l'âge de 55 ans, le rythme circadien des adultes n'est pas du tout en adéquation avec les horaires traditionnels de travail, de 9h à 17h. Ceux qui doivent suivre ce rythme inadéquat voient leurs performances intellectuelles diminuer, leur humeur se détériorer de même que leur santé mentale. Les enfants sont eux aussi concernés : plusieurs expériences ont montré qu'ils n'arrivent pas à se concentrer correctement sur leur travail avant 8h30. À l'adolescence, le besoin de sommeil devient encore plus important. Un jeune de 16 ans devrait commencer à 10h pour obtenir les meilleurs résultats et un étudiant à 11h.

Le Dr Kelley d'ajouter : "Nous vivons dans une société en manque de sommeil. C'est extrêmement préjudiciable pour l'organisme, vous affectez vos systèmes physiques et émotionnels. Votre foie et votre cœur vivent à un certain rythme et vous les privez des deux ou trois heures de repos dont ils ont besoin. (...) Vous ne pouvez pas modifier votre rythme de 24 heures. Vous ne pouvez pas apprendre à vous lever à une certaine heure. Votre corps est réglé sur le soleil et vous n'en êtes pas conscient car cela dépend de votre hypothalamus."

Les dangers pour la santé sont nombreux et plus ou moins graves : cancer colorectal, cancer du sein, risque d'obésité, risque d'AVC, perte de masse cérébrale, plus grande émotivité, risque accru d'attraper un rhume... Les études sur le sommeil ont largement prouvé à quel point le manque de sommeil pouvait être un danger pour le corps. Le Dr Kelley est pourtant optimiste : "Juste en décalant un horaire, vous pouvez améliorer la qualité de vie. Nous avons l'opportunité de faire quelque chose qui bénéficierait à des millions de personnes sur Terre."