

Réflexologie Magazine

COMPRENDRE • RALENTIR • RÉCUPÉRER

Une heure change. Votre rythme compte.

Pourquoi déplaçons-nous les aiguilles ?

Une habitude familière... dont l'histoire dépasse largement nos réveils et nos agendas.

1916. En pleine Première Guerre mondiale, la France adopte le changement d'heure pour économiser l'énergie, notamment le charbon.

1945. L'alternance saisonnière est abandonnée. La France conserve une heure fixe, à UTC+1.

1976. Après le choc pétrolier, le changement d'heure revient : l'objectif est de mieux faire coïncider les activités avec la lumière du jour et de réduire l'éclairage artificiel.

En 2026, ce rendez-vous concerne toujours la France métropolitaine. Pour nous, l'enjeu est aussi très concret : laisser au corps le temps de retrouver ses repères.



**Dans la nuit du 24 au 25 octobre 2026
À 3 h, il sera 2 h : on recule d'une heure.**

Une heure de plus sur l'horloge : et si vous en faisiez une invitation à souffler ?

Sources : Service-Public, « Passage à l'heure d'hiver » ; Vie-publique, historique du changement d'heure. Liens en page 4.

Réflexologie Magazine

L'ORGANISME • RETROUVER SES REPÈRES

Le réveil change d'heure. Le corps prend son temps.



Un petit décalage, des ressentis variables

Notre horloge biologique organise l'alternance veille-sommeil. La lumière du jour l'aide à se synchroniser ; nos habitudes de repas et d'activité apportent aussi des repères.

Déplacer les horaires d'une heure peut entraîner un réveil plus matinal, de la somnolence, une irritabilité ou une attention moins soutenue.

Le passage à l'heure d'hiver est généralement mieux toléré que celui du printemps. Il peut toutefois demander quelques jours d'adaptation. Chacun le vit à sa manière, selon son sommeil, son âge et ses contraintes.

Et l'automne apporte un autre changement : les journées raccourcissent. Cette diminution progressive de la lumière ne se confond pas avec le seul décalage de l'horloge.

Votre meilleur repère : de la lumière le matin et des horaires aussi réguliers que possible.

Le bon réflexe

Si une fatigue importante, une baisse durable du moral ou des troubles du sommeil persistent, parlez-en à votre médecin.

Source : Inserm, « Passage à l'heure d'hiver : quels effets sur notre horloge biologique ? », 19 octobre 2026.

Réflexologie Magazine

RÉFLEXOLOGIE • UN RENDEZ-VOUS AVEC SOI

En automne, accordez-vous un temps de relâchement.

Quand tout continue, vous pouvez faire une pause.

Les journées raccourcissent, mais les obligations ne diminuent pas forcément. Travail, proches, préoccupations : on peut traverser l'automne sans vraiment s'arrêter.

Une séance de réflexologie plantaire propose un cadre pour quitter momentanément les sollicitations, s'installer confortablement et porter attention à ses sensations.



Dans mon accompagnement, je privilégie l'écoute, une pression adaptée à votre sensibilité et un rythme respectueux de votre confort. L'intention est de vous offrir un moment de détente et de disponibilité à vous-même.

Autour du changement d'heure, ce rendez-vous peut s'inscrire dans une routine de récupération, au même titre qu'une promenade, une soirée calme ou un temps de repos. Le ressenti de détente varie d'une personne à l'autre.

Vous n'avez pas besoin d'attendre d'être épuisé pour vous accorder du temps.

Un cadre clair

La réflexologie ne remet pas l'horloge biologique à l'heure. Aucun effet spécifique sur l'adaptation au changement d'heure n'est établi. Elle ne remplace ni un diagnostic ni un traitement médical.

Réflexologie Magazine

MIEUX-ÊTRE • LA VITALITÉ AU QUOTIDIEN

Des repères simples pour un automne plus doux.

1. Cherchez la lumière

Sortez le matin dès que possible : une promenade à la lumière naturelle aide à garder des repères.

2. Gardez le rythme

Après le changement, adoptez des horaires réguliers de lever et de repas, même le week-end.

3. Bougez à votre mesure

Marchez, étirez-vous doucement, interrompez les longues périodes assises. La régularité compte.



4. Nourrissez votre quotidien

Gardez des repas variés et réguliers, avec des produits de saison, et pensez à boire de l'eau.

5. Préparez une soirée calme

Réduisez les écrans avant le coucher, tamisez la lumière et limitez les boissons caféinées l'après-midi.

6. Préservez un temps pour vous

Quelques minutes de calme, une activité plaisante ou un échange avec un proche : faites une place à ce qui vous ressource.

Et si vous réserviez votre moment de détente ?

Jean-Pierre Triadon — Réflexologue et praticien EFT

308 avenue de Verdun, 83600 Fréjus

Téléphone : 07 86 48 97 92

reflexologiefrejus.com

Pour aller plus loin : [Service-Public](#) · [Vie-publique](#) · [Inserm](#) · [Ameli \(sommeil\)](#) · [NCCIH \(réflexologie\)](#).

Informations vérifiées le 21 octobre 2026. Illustrations BD3D créées pour cette édition.