

Pandémie COVID-19 et bien-être émotionnel : Conseils pour des routines et des rythmes salutaires en période d'incertitudes

Recommandations écrites par l'International Society of Bipolar Disorders (ISBD), Groupe de travail sur la Chronobiologie et la Chronothérapie, et la Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)



La pandémie du COVID-19 est une menace sérieuse pour la population mondiale. Pour y faire face, les gouvernements mettent en place différentes stratégies telles que la quarantaine, l'auto-confinement et la distanciation sociale. Bien qu'elles soient médicalement nécessaires pour limiter la propagation, ces nouvelles règles sociales peuvent bousculer de nombreux facteurs qui équilibrent notre vie et favorisent la santé mentale.

Un des plus importants systèmes cérébraux qui contribuent au bien être quotidien est l'horloge biologique interne corporelle. Ces horloges synchronisent nos corps et nos comportements sur le cycle de 24 heures de la lumière et de la nuit. Un emploi du temps quotidien prévisible et des routines régulières aident l'horloge corporelle à fonctionner correctement. Lorsqu'elle fonctionne de manière fluide, nous nous sentons mieux. La recherche montre que des perturbations des horloges corporelles sont associées avec de nombreuses pathologies psychiatriques et non psychiatriques, telles que la dépression, le diabète, l'obésité et les cancers.

Lorsque nous faisons face à des bouleversements importants dans nos vies, comme ceux qui sont entraînés par la pandémie du COVID-19, nos horloges corporelles ont beaucoup plus de difficulté à rétablir des rythmes biologiques réguliers. En l'absence des routines sociales habituelles du travail, de la prise en charge des enfants et des activités partagées, le système de l'horloge biologique peut être désorienté ou en difficulté. Ainsi, nous pouvons ressentir des symptômes physiques désagréables, similaires aux effets du décalage horaire, tels que des troubles du sommeil, de l'appétit, de l'énergie ou de l'humeur.

Si vous avez un trouble de l'humeur, dépressif ou bipolaire, les données de la recherche suggèrent que vous avez une horloge corporelle sensible. Elle est plus encline à perdre la notion du temps quand votre environnement est perturbé et une horloge corporelle déstabilisée peut conduire à des épisodes dépressifs ou (hypo)maniaques. Prêter attention à vos routines peut être particulièrement important dans les périodes de stress pour garder une horloge corporelle régulière et une humeur stable.

Aider votre horloge corporelle à maintenir le cap pendant les perturbations importantes de la vie telles que la pandémie du COVID-19 peut vous aider à aller mieux. Vous trouverez ici des conseils simples pour améliorer la régularité de vos routines quotidiennes, même quand rien ne semble régulier dans votre vie.

Stratégies d'autogestion pour augmenter la régularité de vos routines quotidiennes

- **Mettez en place une routine** pour vous-mêmes quand vous êtes en quarantaine ou en télétravail. Les routines aident à stabiliser l'horloge corporelle.
- Levez-vous à la même heure tous les jours. Une **heure de réveil régulière** est l'élément le plus important pour stabiliser votre horloge corporelle.
- Veillez à passer un peu de **temps à l'extérieur chaque jour, surtout en début de matinée**. Votre horloge corporelle a besoin de « voir » la lumière le matin pour connaître le moment de la journée.
- Si vous ne pouvez pas aller dehors, essayez de rester **au moins 2 heures près d'une fenêtre**, à la lumière du jour et concentrez-vous dans le calme.
- Mettez en place quelques **activités régulières** chaque jour, comme des cours à domicile, des conversations téléphoniques avec un(e) ami(e), ou la cuisine. Faites ces activités à la même heure chaque jour.
- Faites de **l'activité physique chaque jour**, idéalement à la même heure.
- **Manger à la même heure chaque jour**. Si vous n'avez pas faim, prenez au moins une petite collation à l'heure dite.
- **Les interactions sociales sont importantes**, même pendant la distanciation sociale. Recherchez des échanges mutuels dans vos interactions sociales pendant lesquelles vous partagez vos pensées et vos sentiments avec une autre personne en temps réel. La visioconférence, le téléphone ou même l'envoi de textos en temps réel sont préférables au fait de faire défiler des messages. Programmez ces interactions à la même heure chaque jour.
- **Évitez les siestes** quand il fait jour, particulièrement en fin de journée. Si vous devez faire la sieste, ne dormez pas plus de 30 minutes. Faire la sieste rend l'endormissement difficile le soir.
- **Évitez les lumières vives (particulièrement la lumière bleue) le soir**, y-compris les écrans des ordinateurs et des smartphones. La lumière du spectre bleu supprime l'hormone qui nous aide à dormir.
- Respectez des horaires réguliers veille/sommeil qui conviennent à votre rythme naturel. Si vous êtes un couche-tard, vous pouvez rester éveillé un peu plus tard et vous lever un peu plus tard que les autres personnes de la famille. Prenez seulement soin de **vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour**.

S'il vous plait, faites circuler librement.

Traduction avec l'autorisation de Holly Swartz Pr. Marie Tournier, Elisabeth Glatigny Dallery, CH Charles Perrens, Université de Bordeaux, IRCCADE, mars 2020