



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – Enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010).

Décalage estival

C'est l'été, nous allons enfin pouvoir nous reposer. Le temps est venu de prendre des vacances. Chaque année, des millions de gens répètent ce rituel sans la moindre hésitation. Car la plupart d'entre nous en sommes convaincus : les beaux jours sont faits pour être chômés. Pourtant, d'après les chronobiologistes qui étudient l'évolution des rythmes de notre corps, il semble que nous nous trompons. Pour eux, l'été est la meilleure saison, non pas pour se reposer, mais pour travailler !

Et pour cause : les beaux jours apportent des fruits et de légumes gorgés de soleil, de la lumière, des vitamines, et tout ce qu'il faut pour stimuler notre organisme. Nous sommes alors en pleine forme, débordant d'énergie pour accomplir les plus lourdes tâches. L'hiver, en revanche, notre alimentation est carencée, nous manquons de lumière, nos défenses immunitaires sont moins performantes, l'activité de nos organes ralentit, notre corps est fragilisé, nous sommes plus sensibles aux infections. Les statistiques le prouvent : le nombre des malades augmentent durant les mois froids et cette augmentation de morbidité est accompagnée d'un accroissement de la mortalité. C'est donc en hiver qu'il faudrait se reposer.

Dans le *Nei Jing Su Wen* – un traité médical chinois très ancien – il est précisé que le

printemps doit être consacré à « soigner la naissance », l'été à « cultiver la croissance », l'automne à « s'occuper de la récolte » et l'hiver à « vivre reclus ». Depuis la nuit des temps, l'être humain organise son activité en fonction des saisons. Très tôt, il a dû synchroniser les moments de la cueillette avec la vitesse de maturation des végétaux et faire correspondre les temps de la chasse avec les périodes de rut ou de migration des animaux. Puis, avec la sédentarisation, il a été obligé de répondre aux rythmes de la vie agricole. Ses habitudes culturelles se sont donc adaptées aux exigences de la nature. Ce qui ne lui posa pas trop de problèmes puisque ces contingences naturelles étaient en phase avec sa propre biologie. Ainsi, durant plus de 600 000 ans, l'activité estivale a été plus intense que celle des périodes hivernales. Travailler dur en été était normal ; se reposer l'hiver était primordial. On peut donc se demander comment est-on arrivé à prendre des vacances en été. La

Prendre des vacances en été est contre-nature

réponse à cette question réside dans un fait historique. En effet, avec la généralisation de la scolarisation des enfants, les paysans se sont retrouvés confrontés à une pénurie de main-d'œuvre pour les moissons d'été. Du coup, on décida de libérer les écoliers durant les mois de juillet et d'août afin de les rendre « vacants » pour les travaux des champs. Avec l'industrialisation et l'urbanisation, le besoin en main-d'œuvre agricole diminua. Cependant lorsque les ouvriers réclamèrent des congés, on leur en donna l'été comme cela se pratiquait déjà pour les jeunes générations. Sans se soucier de savoir si ce changement d'habitudes correspondait à nos besoins naturels. Sans se demander si ce « décalage estival » n'aurait aucune répercussion négative pour notre santé.

