

# Vivre décalé

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 : la belle saison nous apporte 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 souvent carencée, nous manquons de lumière, nos défenses immunitaires sont moins performantes, l'activité de nos organes ralentit, notre corps est fragilisé, nous devenons plus sensible aux agents infectieux. 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 un chapitre du *Nei Jing Su Wen* – un très ancien traité médical chinois – sur l'« accommodation des esprits aux quatre souffles saisonniers », 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 a appris à organiser son activité d'une manière périodique, en fonction de l'alternance des saisons et de la disponibilité des ressources alimentaires. Il a dû synchroniser les moments de cueillette avec la vitesse de maturation des végétaux et les temps de chasse avec les périodes de rut ou de migration des animaux. Puis, avec la sédentarisation, il a été obligé de répondre aux exigences de la vie agricole. Lentement, la biologie des humains s'est adaptée à leur évolution culturelle. En même temps, la culture s'est organisée afin satisfaire aux besoins biologiques essentiels. Ainsi, pendant plus de 600 000 ans, l'activité estivale fut 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 on en est arrivé à prendre des vacances en été.

La réponse réside dans un fait historique : la généralisation de la scolarisation des enfants. Car, celle-ci entraîna une réduction de la main-d'œuvre disponible pour les moissons. Les pouvoirs public décidèrent alors de libérer les écoliers durant les mois d'été afin de les rendre « vacants » pour les travaux des champs. Avec l'industrialisation et l'urbanisation, les besoins en main-d'œuvre agricole diminuèrent, les ouvriers réclamèrent des congés, et, au lieu de leur en donner en hiver comme la nature le réclame, on leur en proposa l'été, comme la culture l'avait institué au sein des jeunes générations. Ainsi, l'évolution culturelle a devancé l'adaptation biologique. Et ce d'autant plus facilement que la culture occidentale moderne s'est construite dans une volonté de dominer la nature. Dès lors il nous importe peu que notre nature biologique souffre de cette aberration saisonnière. Du moment que notre culture contre-nature puisse imposer ses habitudes. Surtout si celles-ci favorisent une activité touristique lucrative qui, il faut bien l'avouer, est souvent plus agréable en été.

Thierry Janssen

**« Prendre des vacances en été est contre nature »**