

Heures doubles

Dans la tradition chinoise, les heures doubles 时辰 *shíchen* représentent un système de division de la journée. L'heure double correspond à une durée de 2 heures, soit 12 heures doubles par journée de 24 heures.

De même que les saisons sont centrées sur les solstices et les équinoxes, les heures doubles sont centrées sur minuit et midi en heure locale ainsi que sur les autres heures paires de la journée. La première heure double commence à 23 h de la journée précédente et dure jusqu'à 1 heure du matin.

Le nom des heures doubles correspond aux noms des 12 rameaux terrestres et des 12 signes ou animaux du zodiaque chinois, la première heure étant nommée selon le nom du premier rameau terrestre.

Heure double	Rameau	Pīnyīn	Principe	Signe	Pīnyīn	Animal	Méridien
23 h-1 h	子	<i>zǐ</i>	<i>Yáng</i>	鼠	<i>shǔ</i>	rat	Vésicule Biliaire (<i>Yáng</i>)
1 h-3 h	丑	<i>chǒu</i>	<i>Yīn</i>	牛	<i>niú</i>	bœuf / buffle	Foie (<i>Yīn</i>)
3 h-5 h	寅	<i>yín</i>	<i>Yáng</i>	虎	<i>hǔ</i>	tigre	Poumon (<i>Yīn</i>)
5 h-7 h	卯	<i>mǎo</i>	<i>Yīn</i>	兔	<i>tù</i>	lapin / lièvre	Gros Intestin (<i>Yáng</i>)
7 h-9 h	辰	<i>chén</i>	<i>Yáng</i>	龙	<i>lóng</i>	dragon	Estomac (<i>Yáng</i>)
9 h-11 h	巳	<i>sì</i>	<i>Yīn</i>	蛇	<i>shé</i>	serpent	Rate/Pancréas (<i>Yīn</i>)
11 h-13 h	午	<i>wǔ</i>	<i>Yáng</i>	马	<i>mǎ</i>	cheval	Cœur (<i>Yīn</i>)
13 h-15 h	未	<i>wèi</i>	<i>Yīn</i>	羊	<i>yáng</i>	chèvre / mouton	Intestin Grêle (<i>Yáng</i>)
15 h-17 h	申	<i>shēn</i>	<i>Yáng</i>	猴	<i>hóu</i>	singe	Vessie (<i>Yáng</i>)
17 h-19 h	酉	<i>yǒu</i>	<i>Yīn</i>	鸡	<i>jī</i>	coq / phénix	Rein (<i>Yīn</i>)
19 h-21 h	戌	<i>xū</i>	<i>Yáng</i>	狗	<i>gǒu</i>	chien	péricarde (MC) (<i>Yīn</i>)
21 h-23 h	亥	<i>hài</i>	<i>Yīn</i>	猪	<i>zhū</i>	cochon / sanglier	Triple Réchauffeur (<i>Yáng</i>)

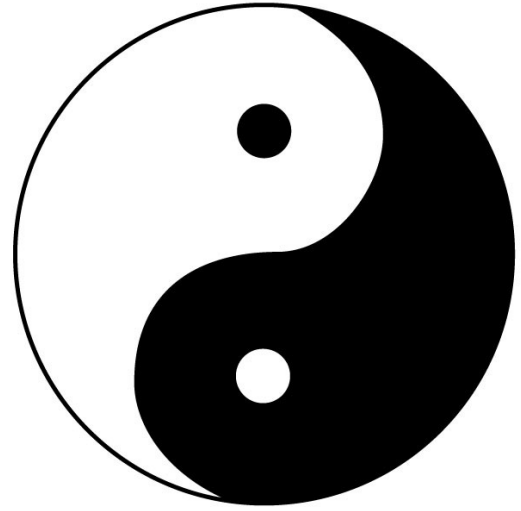
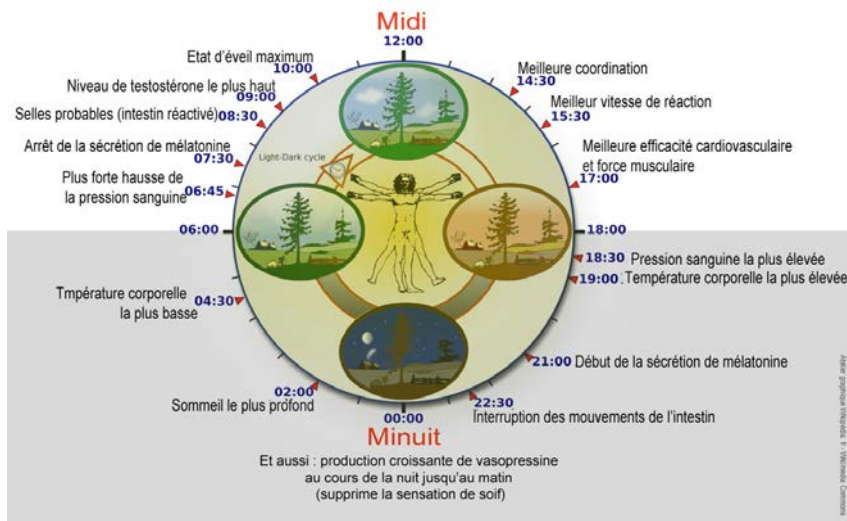
En plus des heures doubles, des «veilles de garde» (更 *gēng*) existaient pour les nuits, invariablement au nombre de 5. La durée de la nuit variant avec la saison, la durée des veilles variait au cours de l'année, allant de 1h 40 environ en été à 2h 35 en hiver. Une autre subdivision de la journée était le 刻 *kè*, correspondant à un centième de journée, soit 14 minutes et 24 secondes, donc assez proche d'un quart d'heure actuel.

子夜 / 午夜	<i>zǐyè / wǔyè</i>	minuit
早上	<i>zǎoshang</i>	tôt le matin
上午	<i>shàngwǔ</i>	matinée / a.m. (<i>ante meridiem</i>)
中午	<i>zhōngwǔ</i>	midi
下午	<i>xiàwǔ</i>	après-midi / p.m. (<i>post meridiem</i>)
晚上	<i>wǎnshang</i>	soirée
夜长梦多	<i>yè cháng mèng duō</i>	à nuit longue, rêves nombreux

Rythme circadien et 阴阳 Yīn-Yáng

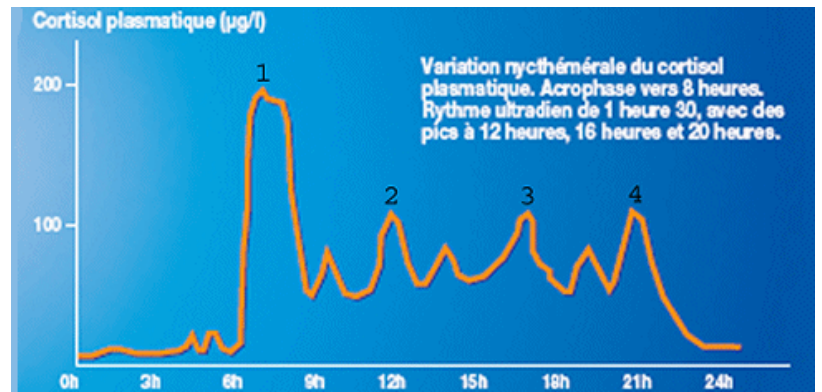
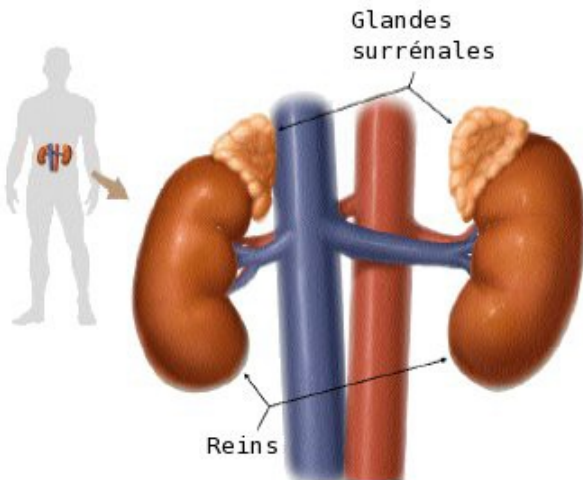
Rythme circadien

Un rythme circadien regroupe tous les processus biologiques présentant un cycle d'environ 24 heures.



Cortisol

Les surrénales sont deux glandes endocrines situées au-dessus des reins. On distingue la médullosurrénale (zone centrale) et la corticosurrénale (zone périphérique ou cortex surrénal). La corticosurrénale assure la sécrétion d'hormones stéroïdes, dont le *cortisol*. Les fonctions principales du cortisol sont l'augmentation de la glycémie, la régulation du métabolisme des lipides, protéines et glucides ainsi que la régulation du cycle circadien, en complément avec la mélatonine. Le cortisol stimule l'augmentation du glucose sanguin. Elle permet donc de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme.



Périodes de rendement optimal

On remarque que le taux de cortisol plasmatique présente 4 pics dans la journée, dont un pic principal entre 7h et 9h, et 3 pics secondaires vers 11h-13h, 15h-17h et 19h-21h. Ces pics correspondent pratiquement exactement aux 4 heures doubles de type *Yáng* de la journée d'éveil ! Ce n'est pas étonnant car le cortisol est un indicateur de la préparation de l'organisme à l'activité physique, par libération anticipée de l'énergie nécessaire à la production d'un effort:

Yáng = pic de cortisol = activité physique optimale (7h-9h, 11h-13h, 15h-17h, 19h-21h)

Le complément de l'activité physique est l'activité *intellectuelle*, qui présente par ailleurs les caractéristiques du *Yīn* pour un rendement optimal (concentration, lumière douce, température fraîche, absence de mouvement):

Yīn = creux de cortisol = activité intellectuelle optimale (5h-7h, 9h-11h, 13h-15h, 17h-19h, 21h-23h)

Il faut noter que ces valeurs ne sont données qu'à titre indicatif et d'illustration du principe de Yin-Yáng.

