

# Comment puis-je gérer mon décalage horaire ?

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

**Le syndrome du décalage horaire ou « jet lag » est bien connu des voyageurs et est particulièrement handicapant pour les personnes voyageant régulièrement à titre professionnel. Aucun médicament miracle n'est actuellement disponible, mais le suivi des recommandations permet d'en limiter les effets.**

## Qu'est ce que le syndrome du décalage horaire ?

Le syndrome du décalage horaire est lié à la perturbation de votre horloge interne et de vos rythmes biologiques, appelés rythmes circadiens, lorsque vous vous déplacez rapidement sur plusieurs fuseaux horaires. L'impact est particulièrement sensible quand vous traversez au moins trois fuseaux horaires.

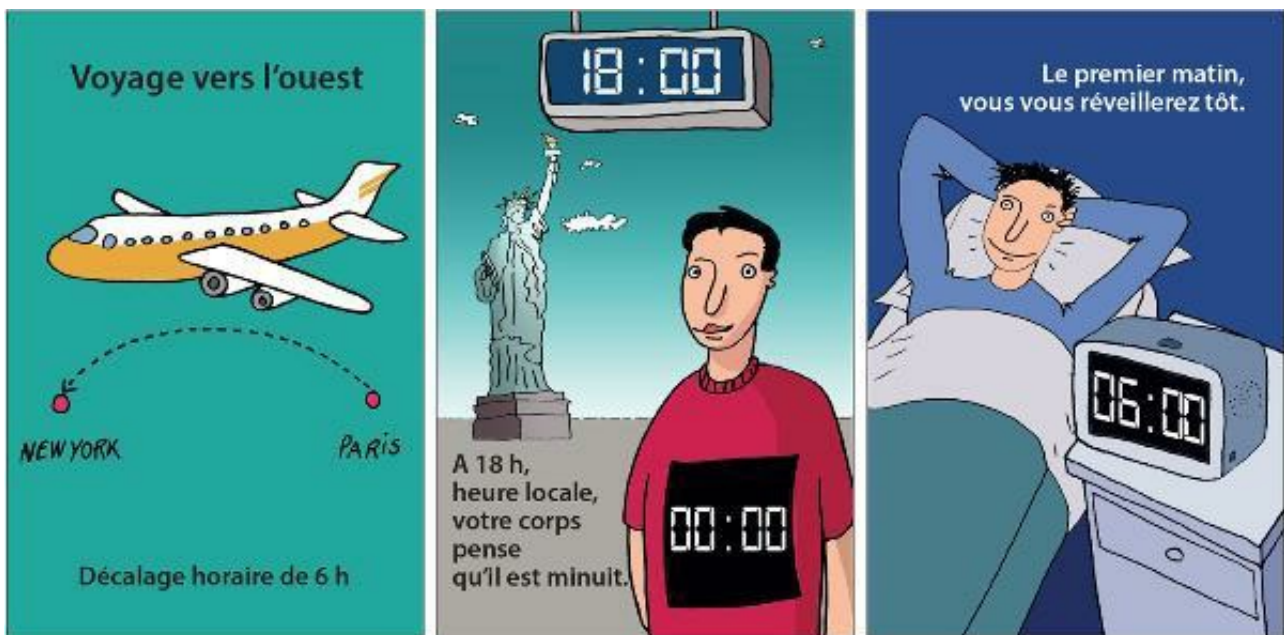
Le jet lag est généralement caractérisé par une envie de dormir, un déclin de la vigilance et de la performance intellectuelle et physique en pleine journée, et des insomnies la nuit. Il peut également se traduire par des troubles gastro-intestinaux (indigestion, troubles du transit intestinal) et de l'humeur (irritabilité, dépression, anxiété). Ses effets s'ajoutent à la fatigue liée au voyage lui-même et disparaissent à mesure que votre corps s'adapte à l'heure locale, généralement après plusieurs jours.

## L'impact est-il différent selon le sens du voyage ?

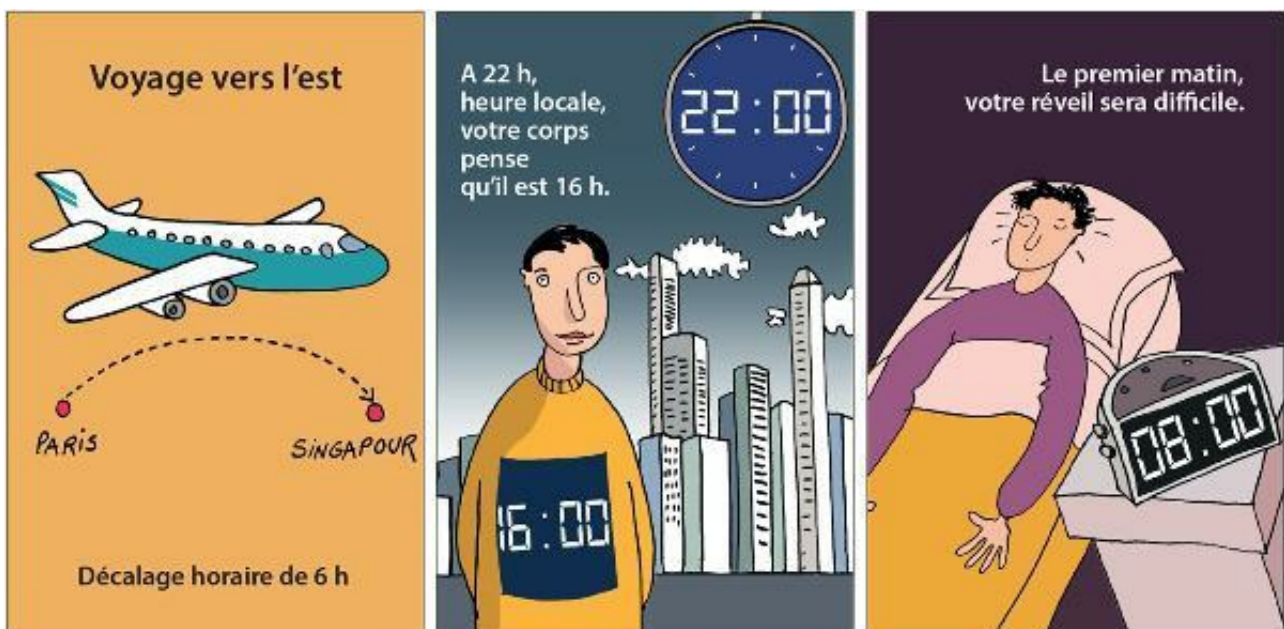
- Lorsque vous voyagez vers l'est : Votre horloge interne est en retard par rapport à l'heure locale. Si le décalage horaire est de 6 heures et s'il est 22 heures à l'heure locale, votre corps « pense » qu'il est 16 heures. Vous aurez donc des difficultés à vous endormir. Le matin, lorsqu'il sera 8 heures à l'heure locale, votre corps pensera qu'il est seulement 2 heures et vous vous réveillerez difficilement.

- Lorsque vous voyagez vers l'ouest : Votre horloge interne est en avance par rapport à l'heure locale. Si le décalage horaire est de 6 heures et s'il est 18 heures à l'heure locale, votre corps pense qu'il est déjà minuit. Vous serez donc fatigué en fin d'après-midi. Le matin, à 6 heures, heure locale, votre corps pense qu'il est midi. Vous aurez tendance à vous lever tôt.

Comme il est plus facile de se coucher plus tard que de se coucher tôt, le décalage horaire perturbe davantage lors de voyages vers l'est que vers l'ouest. Les temps de réajustement sont en moyenne d'une heure et demie par jour pour un voyage vers l'ouest et d'une heure par jour pour un voyage vers l'est.



*Trois conseils contre les tiques : sortez couvert, puis après la promenade, examinez vous sous toutes les coutures et si vous avez une tique, ôtez la avec un tire-tique, une sorte de pied de biche mais...de petite taille !*



*Trois conseils contre les tiques : sortez couvert, puis après la promenade, examinez vous sous toutes les coutures et si vous avez une tique, ôtez la avec un tire-tique, une sorte de pied de biche mais...de petite taille !*

## **Comment puis-je me préparer avant le départ ?**

Vous pouvez préparer votre adaptation quelques jours avant votre départ en décalant progressivement, d'une demi-heure par jour, votre heure de coucher et de lever. Levez-vous et couchez-vous progressivement plus tôt si vous prévoyez un voyage à l'est, plus tard si vous prévoyez un voyage à l'ouest.

Soyez bien reposé avant votre voyage : évitez les préparatifs de dernières minutes et les horaires de départ qui écourtent votre nuit de sommeil.

## **Que dois-je faire pendant le trajet en avion ?**

Il est important de se détendre et d'essayer de dormir durant le vol.

- Prévoyez un masque oculaire et des protections auditives.
- Limitez votre consommation d'alcool, de café et de nourriture qui peuvent nuire à la qualité de votre sommeil.
- La prise de somnifère n'est pas conseillée durant le vol car l'immobilité durant une longue période favorise la formation de caillots de sang dans les veines profondes (on parle de thrombose veineuse profonde). Soyez d'autant plus vigilant si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque : antécédent de thrombose ou d'embolie pulmonaire, âge supérieur à 40 ans, prise d'œstrogènes, grossesse, intervention chirurgicale récente, cancer, anomalie de la coagulation, tabac, obésité, varice. Vous pouvez en parler avant votre voyage avec votre médecin. N'associez surtout pas de prise de somnifères à celle d'alcool.

## **Que dois-je faire sur place ?**

- Essayez de dormir autant que d'habitude. Les premiers jours, vous pouvez morceler votre nuit de sommeil en plusieurs épisodes. En revanche, limitez la durée de vos siestes à 20-30 minutes pour ne pas nuire à votre nuit de sommeil.
- L'alternance de lumière et d'obscurité est le principal facteur qui règle l'horloge interne. S'exposer à la lumière du jour facilite votre adaptation. Les activités sociales et sportives durant la journée favorisent également la synchronisation.
  - Vous avez voyagé vers l'est : Soyez particulièrement actif à l'extérieur le matin. Vous pouvez faire un jogging ou du sport à l'extérieur. En revanche, portez des lunettes de soleil l'après-midi si le soleil est trop fort.
  - Vous avez voyagé vers l'ouest : Favorisez votre exposition au soleil et éventuellement

vos activités sportives à l'extérieur en fin d'après-midi et en soirée. Si nécessaire, portez des lunettes de soleil le matin. Vous pouvez également bénéficier de la lumière artificielle, particulièrement des écrans de lumière de haute intensité. Pour des longs trajets (plus de 8 fuseaux horaires traversés), les recommandations d'exposition à la lumière peuvent être différentes. Parlez-en à votre médecin.

- Evitez l'alcool durant les trois premiers jours. Préférez les repas riches en protéines dans la journée et riches en glucides le soir.
- Vous pouvez stimuler votre vigilance le jour avec du café ou des boissons caféinées, mais évitez d'en consommer en fin de journée.

## **Puis-je bénéficier d'un traitement médical du jet lag ?**

Si nécessaire, notamment si vous êtes particulièrement sensible au décalage horaire ou voyagez très régulièrement, vous pouvez consulter un médecin pour prendre en charge médicalement vos troubles du sommeil.

La prise de mélatonine, une hormone sécrétée la nuit par le cerveau et impliquée dans la synchronisation du cycle de sommeil, est discutée au sein de la communauté scientifique. Elle minimiserait le syndrome de décalage horaire mais aucune étude ne prouve son innocuité à long terme. La mélatonine n'est pas commercialisée en France pour traiter le décalage horaire. Aux Etats-Unis et au Canada, elle est vendue comme produit naturel. Assurez-vous que le produit soit conforme aux standards de fabrication des produits naturels et renseignez-vous auprès d'un professionnel de santé pour savoir quand commencer le traitement, à quelle dose et à quelle période de la journée. Soyez vigilant si vous souffrez de maladies chroniques (diabète, maladie du foie ou des reins, problèmes hormonaux, etc.) ou prenez des traitements réguliers (sédatifs, hypnotiques, immunodépresseurs, etc.), êtes enceintes ou allaitez. Ne pratiquez pas d'activité à risque dans les heures qui suivent la prise de mélatonine, notamment ne conduisez pas. Ne consommez pas de mélatonine de manière régulière sans avis médical.

## **Je suis un traitement régulier, comment puis-je adapter la prise de mes médicaments ?**

Si vous suivez des traitements au long cours (anticoagulants, pilule contraceptive...), vous devez adapter la prise de vos médicaments en fonction du décalage horaire.

- Séjour de courte durée (moins de 3 jours) : vous pouvez ne pas décaler les horaires de prise de médicaments et les prendre à l'heure habituelle de votre lieu de départ.
- Séjour de longue durée, avec un décalage horaire peu important : vous pouvez vous caler dès votre arrivée sur l'heure locale, en déplaçant la dernière prise en France et la première prise en voyage de telle façon qu'elles ne soient ni trop rapprochées, pour éviter le surdosage, ni trop

éloignées, pour éviter le sous-dosage.

- Séjour de longue durée, avec un décalage horaire important : adaptez-vous progressivement en décalant la prise médicamenteuse d'une ou deux heures par jour. Ainsi, si vous devez prendre votre traitement à 18 heures, heure française, au lieu de le prendre à 12 heures à New York (6 heures de décalage horaire), prenez-le à 14 heures, puis le lendemain à 16 heures et le surlendemain à 18 heures. Vous pouvez aussi anticiper et décaler progressivement les prises en France, avant votre départ.

En cas de doute, notamment si vous êtes diabétique et prenez de l'insuline, n'hésitez pas à consulter le médecin qui vous suit pour adapter votre traitement.

**Un séjour bref, de deux à trois jours, ne vous permettra peut-être pas de synchroniser votre horloge interne avec le fuseau horaire de votre destination. Il peut être préférable, dans ce cas, de ne pas vous adapter à l'heure locale.**