

Maladies cardio-vasculaires : Bien prendre mes médicaments en cas de décalage horaire

Centre Coeur Vaisseaux Voltaire, Paris Nord (<http://elisabethcoignard-cardiologue.docvadis.fr>)

Adresse du site : www.docvadis.fr/elisabethcoignard-cardiologue



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

Quand on est cardiaque, bien voyager implique de continuer à se traiter rigoureusement. Le décalage horaire ne doit pas empêcher la prise régulière des médicaments.

Je dois séjourner dans un pays où il existe un décalage horaire, cela peut-il avoir des conséquences sur ma vie de patient cardiaque ?

Votre organisme vit à un rythme précis réglé par votre horloge biologique, votre cœur aussi. Il est au repos la nuit et plus actif le jour. Des hormones agissant sur le fonctionnement de votre cœur sont sécrétées essentiellement la nuit, d'autres le jour. Un décalage horaire va perturber cet équilibre. Il faut aider votre organisme et votre cœur à s'adapter.

Comment puis-je suivre mon traitement lorsque je vais dans un pays où il y a un décalage horaire ?

Surtout, il est très important de ne jamais arrêter votre traitement. Au cours du voyage, surtout s'il est long, gardez une quantité suffisante de traitement, plus une quantité de réserve pour faire face à tout imprévu.

Pour un séjour bref (moins de 3 jours) : Tentez dans la mesure du possible de ne pas décaler votre prise de médicaments. Cela vous évitera une période d'adaptation à l'aller et au retour. **Pour un séjour prolongé : Si le décalage horaire est peu important**, calez-vous le plus rapidement possible sur l'heure locale. Décaler votre prise de médicaments de 1 à 2 h, dans un sens comme dans l'autre, ne pose généralement pas de problèmes. Vous continuerez ainsi à prendre votre traitement au même moment

de la journée (au réveil, au repas...). **Si le décalage est important**, maintenez si possible vos rendez-vous quotidiens avec vos médicaments. Si vous preniez votre traitement au petit déjeuner en France, continuez à le prendre au petit déjeuner dans votre pays de destination. La seule chose à faire est d'éviter des prises trop rapprochées ou trop éloignées pour éviter un surdosage ou une carence en médicaments. Respectez donc l'intervalle habituel entre chaque prise (24 h si vous prenez votre traitement une fois par jour) en le décalant progressivement (de 2 heures par jour) jusqu'à vous recaler sur le rythme local. Ces règles sont valables à l'aller comme lors de votre retour en France. Il faut ajuster vos doses d'antivitamine K (AVK) en cas de décalage de 8 heures ou plus : pour un trajet vers l'Est, la prise précédant le décollage doit être d'une demi-dose, puis le traitement est poursuivi normalement à l'arrivée ; pour un trajet vers l'Ouest, c'est, au contraire, la dose prise à l'arrivée qui doit être réduite de moitié.

Il est très important de ne jamais arrêter votre traitement et de discuter, à l'avance, de votre voyage avec votre médecin.