

Mieux vivre le décalage horaire - Fiche conseil

Effets du décalage horaire (Jet-Lag)

Les symptômes du décalage horaire se manifestent généralement lors de voyages avec un écart de plus de deux fuseaux horaires entre le lieu de départ et la destination. Ces symptômes incluent fatigue, irritabilité, insomnie, somnolence diurne et baisse des performances physiques et mentales. Ils sont souvent plus prononcés lors de voyages vers l'est.

Si votre voyage dure moins de trois jours, votre horloge biologique n'aura pas le temps de s'adapter, il est donc préférable de rester sur votre rythme habituel.

Si vous voyagez pour une durée supérieure à 3 jours, les conseils suivants peuvent vous aider à réduire les effets du décalage horaire.

Avant le départ

- Si vous suivez un traitement régulier (traitement contre l'hypertension, contraception orale...), ajustez progressivement l'heure de prise pour correspondre à celle de votre destination.
- Décalez votre heure de coucher et de lever d'une heure par jour, en allant dans le même sens que l'heure de votre destination d'arrivée :
 - **si vous voyagez vers l'est :**
 - avancez progressivement votre heure de coucher et avancez d'autant votre heure de lever,
 - le matin, aidez-vous si besoin d'une lampe de luminothérapie,
 - l'après-midi/soir, limitez l'exposition lumineuse en portant des lunettes de soleil, et des lunettes à filtre de lumière bleue si vous utilisez vos écrans en soirée,
 - **si vous voyagez vers l'ouest :**
 - retardez progressivement votre heure de coucher et reculez d'autant votre heure de lever,
 - le soir, exposez-vous à la lumière en vous aidant si nécessaire d'une lampe de luminothérapie ou de vos écrans (smartphone, tablette...).

Durant le voyage en avion

- Réglez votre montre sur l'heure de la destination.
- Adoptez le rythme veille/sommeil du pays de destination.
- Hydratez-vous régulièrement, en évitant alcool et excitants (café, thé).
- Privilégiez des repas légers.

À l'arrivée

- Limitez les siestes à 20-30 minutes.
- Adaptez rapidement votre rythme de vie (repas, sommeil) à l'heure locale.
- Exposez-vous le plus possible à la lumière naturelle :
 - **si vous voyagez vers l'est :**
 - profitez de la lumière naturelle dès le réveil ; vous pouvez renforcer le signal lumineux en vous aidant si nécessaire d'une lampe de luminothérapie ou de vos écrans (smartphone, tablette...),
 - l'après-midi, limitez l'activité physique et réduisez votre exposition à la lumière naturelle, par exemple en portant des lunettes de soleil,

◦ **si vous voyagez vers l'ouest :**

- le matin, limitez votre exposition à la lumière naturelle, par exemple en portant des lunettes de soleil,
- exposez-vous à la lumière naturelle en fin d'après-midi pour retarder l'heure du coucher ; vous pouvez renforcer le signal lumineux en vous aidant si nécessaire d'une lampe de luminothérapie ou de vos écrans (smartphone, tablette...),
- une activité physique en fin d'après-midi ou en soirée peut également vous aider à retarder l'heure du coucher.

Il n'y a pas de traitement spécifique du décalage horaire mais, dans certains cas, pour des voyages avec un décalage horaire de plus de 5 heures, la mélatonine peut être utilisée. Consultez votre médecin avant de prendre de la mélatonine ou tout autre complément alimentaire pour favoriser le sommeil, car certaines précautions doivent être prises.

Scannez le QR code pour en savoir plus sur le décalage horaire.



Décalage horaire (jet lag) et santé

Ameli
Site