



CAS PARTICULIER DU JET LAG

(ou Décalage Horaire)



**BROCHURE
PREVENTION**





avril 2024





**SANTE
AU TRAVAIL
PROVENCE**

DÉCALAGE HORAIRE : POUR COMPRENDRE

Un décalage horaire de plus de 3 heures provoque un dérèglement de l'horloge biologique qui peut causer :

-  Des troubles du sommeil : insomnie, trouble d'endormissement, réveils nocturnes, réveil trop précoce le matin
-  Une somnolence diurne ou au moins une sensation de fatigue
-  Une baisse des performances physiques et intellectuelles : évitez d'enchaîner une nuit blanche avec une journée de travail ou alors dormez dans l'avion
-  Parfois des maux de tête et une mauvaise digestion.

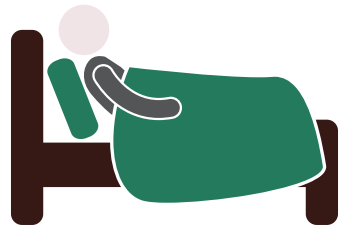
Les risques sont d'autant plus grands :

-  Que le décalage est important
-  Que le voyage s'est fait vers l'Est (raccourcissement de la journée) et que le voyageur est âgé

24 heures sans sommeil produisent les mêmes effets qu'une alcoolémie à 0.5g/l sur les capacités psychomotrices (mémoire, concentration, vigilance, réactivité, etc.)

QUE FAIRE AVANT LE DÉPART POUR ÉVITER LE JET LAG ?

Le sommeil : il peut être assimilé à une bouteille qui se remplit en dormant et se vide progressivement au cours de la journée ; dormez bien les jours précédents et tentez une micro sieste l'après midi avant le départ pour « refaire les niveaux » : partez reposé !



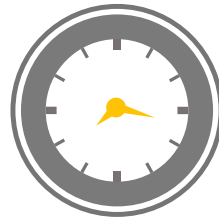
L'alimentation : privilégiez les protéines (viande, poisson, oeuf, produits laitiers) et sucres lents (riz, pâtes, pain complet).

L'hydratation : n'hésitez pas à boire beaucoup d'eau le jour du départ.



La « règle des 3 » :

- En cas de séjour bref, ne dépassant pas 3 jours ou en cas de faible décalage horaire (moins de 3 heures), ne changez rien à vos habitudes.
- En cas de séjour plus prolongé ou avec un décalage horaire important, un petit truc peut être utilisé pour gagner deux heures : modifiez l'heure de votre coucher en la décalant de $\frac{1}{2}$ heure par jour dans un sens ou dans l'autre (est/ouest) ; cela vous permettra de mieux vous adapter au pays de destination.



QUE FAIRE PENDANT LE VOL POUR ÉVITER LE JET LAG

Dès l'entrée dans l'avion :

- Mettre votre montre à l'heure du pays de destination
- Manger léger et éviter l'alcool
- Boire beaucoup d'eau
- Ne pas prendre de somnifère
- Outre une meilleure adaptation au décalage horaire, certaines de ces mesures jouent sur le risque de phlébite



Une bonne hydratation et l'obligation de se lever et de marcher pour aller aux toilettes diminuent ce risque



Sous somnifère, du fait de l'immobilité du corps, le sang circule moins bien, ce qui majore ce risque

QUE FAIRE DÈS SON ARRIVÉE POUR ÉVITER LE JET LAG ?

Éviter les obligations professionnelles la première journée de votre arrivée.

Respecter les horaires de repas locaux : se caler sur la nuit suivante en allant vous coucher vers 21 h (heure locale)

Utiliser la lumière et adapter votre comportement :






En cas de voyage **vers l'Ouest** : il faudra retarder le cycle : le matin, mettre des lunettes noires ; le soir, s'exposer à la lumière retarder l'heure du coucher de 1 à 2 heures.






En cas de voyage **vers l'Est** il faudra avancer le cycle : le matin, prenez une douche et exposez vous à la lumière (tout cela stimule votre vigilance).

Éviter les siestes prolongées : pratiquer des **micro siestes +++** : 15 mn maximum, au lit dans l'obscurité

Au point de vue diététique :

-  Éviter l'alcool les 3 premiers jours... et les jours suivants !
-  Faire des repas riches en protéines la matin pour stimuler votre vigilance et riches en glucides complexes le soir
-  Attention au café

Les médicaments :

-  Peuvent être utiles dans les cas extrêmes
-  Prendre, si le besoin s'en fait sentir, un hypnotique de nouvelle génération (STILNOX®, IMOVANE®1/2CP) juste avant le coucher les 3 premiers soirs (pas plus)
-  Essayer d'arriver en soirée dans le pays où vous voyagez .Vous pouvez alors dîner, vous coucher et ainsi démarrer la journée du lendemain à l'heure locale.

