



SANTÉ

Gérer
le jet lag

SANTÉ

Comment prévenir le jet lag

Pour récupérer d'un long voyage, il faut parfois jusqu'à une journée par heure de décalage. S'il n'existe pas de remède miracle, certains trucs peuvent aider.

Pour lui, le sujet est encore d'actualité. Yves Peysson a répondu à notre sollicitation au lendemain d'un déplacement professionnel en Chine. Et en pleine forme, malgré six heures de décalage horaire dans les jambes. « Depuis plus de quinze ans, j'ai à peu près tout testé, je crois », plaisante ce physicien et professeur en école d'ingénieurs. Sa dernière trouvaille : Entrain, une application pour smartphone qui propose des conseils de sommeil personnalisés en fonction de la destination et de l'heure d'arrivée du voyageur. « On récupère beaucoup plus vite si on s'expose tout de suite à la lumière du jour par exemple, explique-t-il. C'est un des trucs à connaître. »

Se caler sur l'horaire de destination dès son arrivée dans l'avion

« Le jet lag désigne l'ensemble des perturbations liées au dérèglement de l'horloge biologique à la suite d'un voyage en avion, rappelle Michèle Freud, auteur du guide *Se réconcilier avec le sommeil* (Ed. Albin Michel). Ces troubles dépendent du nombre de fuseaux horaires traversés et sont dus à la désynchronisation des rythmes du sommeil. »

Cependant, ces effets varient selon le sens du voyage. « Les déplacements vers l'est, qui avancent en quelque sorte l'horloge interne, sont moins bien tolérés par l'organisme que ceux vers l'ouest, équivalents d'une journée plus

longue », poursuit cette sophrologue de formation. Autrement dit : il suffit juste de ne pas se coucher trop tôt en arrivant à New York. Mais débarquer à Tokyo, c'est une autre histoire... »

Existe-t-il une solution miracle ? « On dit qu'il faut une journée par heure de décalage » pour récupérer, observe Astrid Eslan, auteur du livre « Trucs et astuces pour voyager en avion » (Ed. Jouvence). Cette hôtesse de l'air déconseille pourtant aux grands voyageurs certains remèdes. « Beaucoup d'entre eux ont recours à des somnifères qui entraînent dépendance, accoutumance et induisent un sommeil artificiel de très mauvaise qualité, et qui, pour pallier ce phénomène, ont recours à des psychostimulants

type nicotine et caféine pour tenir, explique cette habituée des long-courriers. Un cycle infernal s'installe et il est im-

pératif de changer de rythme, car tôt ou tard le système nerveux surmené craque. »

Aux somnifères, Michèle Freud préfère elle aussi la mélatonine, souvent disponible sur ordonnance.

« Cette hormone est également un moyen efficace pour lutter contre les effets du décalage horaire. » Mais elle recommande aussi quelques trucs naturels : se caler sur l'horaire de destination dès son arrivée dans l'avion, éviter la consommation d'alcool et autres excitants (thé, café, cacao et boissons à base de cola) en vol et pratiquer des exercices de respiration et de relaxation « pour se détendre

tout naturellement, se relaxer et dormir sans médicament »...

« Même si c'est dur, il faut se synchroniser avec les horaires locaux en arrivant et profiter de la lumière du jour dès que possible car elle aide à régler le rythme biologique, insiste Yves Peysson. Le problème des déplacements professionnels est que l'on passe beaucoup de temps dans des pièces fermées. C'est d'ailleurs pourquoi le jet lag est plus facile à gérer en vacances et au grand air ! »

■ CÉLINE CHAUDEAU

Les médecins du travail s'y intéressent

Les entreprises ne doivent pas prendre le jet lag à la légère. Selon une étude de l'Association des centres médicaux et sociaux (ACMS), 15 % des voyages internationaux concernent des voyages professionnels en 2004. Les salariés concernés effectuent ainsi en moyenne 15 voyages par an, soit 101 jours de déplacement. Or, ces missions se traduisent par des contraintes de temps (rotations courtes, décalages horaires à répétition) et de rentabilité. D'où des troubles du rythme biologique incitant à la consommation d'excitants et de sédatifs. Prudence !



Date : 23/06/2014
Pays : FRANCE
Suppl. : ECONOMIE
Page(s) : 1-19
Rubrique : Prospective
Diffusion : 250647
Périodicité : Quotidien
Surface : 44 %

Le Parisien



Les voyages professionnels à l'étranger peuvent se traduire pour les salariés concernés par des dérèglements de l'horloge biologique dus à la désynchronisation des rythmes du sommeil. (Image Source/Ansgar Werrelmann.)