

Comment prévenir le décalage horaire ou "jet lag" ?



Prévention des risques professionnels
À destination des salariés

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 **baisse des performances physiques et intellectuelles**.

► Une **somnolence diurne** ou au moins une sensation de **fatigue**.

► Parfois des symptômes généraux tels que **maux de tête** et difficultés de **digestion**.

Les risques sont d'autant plus grands que :

► Le décalage est important.

► Le voyageur est âgé.

► Le voyage s'est fait vers l'Est (raccourcissement de la journée).

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

QUE FAIRE AVANT LE DÉPART ?

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 !

► **Si vous voyagez vers l'ouest :**

⇒ Retardez le plus possible votre heure d'endormissement et essayez de vous lever plus tard.

⇒ Exposez-vous à la lumière naturelle le soir pour vous aider à vous coucher plus tard.

► **Si vous voyagez vers l'est :**

⇒ Essayez de vous coucher et de vous lever plus tôt, les jours précédents.

⇒ Utilisez la lumière naturelle le matin.

⇒ Limitez la lumière naturelle et les écrans le soir pour favoriser l'endormissement.



L'alimentation :

Privilégiez les protéines (viande, poisson, œuf et 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.

QUE FAIRE PENDANT LE VOL ?

- ▶ Mettez votre montre à l'heure du pays de destination.
- ▶ Mangez léger et évitez l'alcool.
- ▶ Buvez beaucoup d'eau.
- ▶ Ne prenez pas de somnifère.
- ▶ Levez-vous et marchez régulièrement.



QUE FAIRE DÈS SON ARRIVÉE ?

- ▶ Respectez les horaires de repas locaux.
- ▶ Calez-vous sur la nuit suivante en allant vous coucher vers 21h (heure locale).
- ▶ Utilisez la lumière pour adapter votre heure d'endormissement.

▶ Si vous voyagez vers l'ouest, il faudra retarder le cycle :

- ⇒ Le matin, mettez des lunettes noires.
- ⇒ Le soir, exposez-vous à la lumière, retardez l'heure du coucher (en pratiquant par exemple, une activité physique).

▶ Si vous voyagez vers l'est, il faudra avancer le cycle :

- ⇒ Le matin, prenez une douche et évitez les lunettes de soleil. Exposez-vous à la lumière (tout cela stimule votre vigilance).
- ⇒ S'il fait jour, marchez au moins 30 mn à l'extérieur.

Évitez les siestes prolongées :

Mais vous pouvez pratiquer des micro siestes : 20 mn maximum, au lit dans l'obscurité ; n'oubliez pas de mettre le réveil !

Du point de vue diététique :

- ▶ Évitez l'alcool les 3 premiers jours... et les jours suivants ! Faites des repas riches en protéines la journée, en glucides le soir.
- ▶ Attention au café !

Les médicaments

- ▶ Un léger médicament pour dormir peut être utile dans certains cas. Demandez conseil à votre médecin traitant.
- ▶ Si vous suivez un traitement (insuline, contraceptif, anticoagulant, etc.), planifiez une transition progressive (à établir avec votre médecin traitant).
- ▶ Prenez vos médicaments à l'heure locale.

▶ Essayez d'arriver en soirée dans le pays où vous voyagez : vous pourrez alors dîner, vous coucher et ainsi démarrer la journée du lendemain à l'heure locale.

▶ À noter : plus le nombre de fuseaux horaires est élevé, plus l'adaptation prend du temps (environ 1 jour par fuseau franchi).

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez
votre Médecin du travail ou l'équipe
pluridisciplinaire de votre Service de
Prévention et de Santé au Travail



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien

Document élaboré par ST Provence
Membre de Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous
sur les réseaux

