

Les complications liées au décalage horaire

- Contraception orale minidosée et jet lag peuvent être à l'origine d'une grossesse non désirée.
- Troubles menstruels possibles.
- Diminution des performances physiques qui peut être une perte de chance si compétition sportive.
- Diminution des performances psychiques qui peut être délétère en cas de conférence ou négociation internationale.



Centre Hospitalier de Sambre Avesnois
13, boulevard Pasteur
59607 MAUBEUGE CEDEX

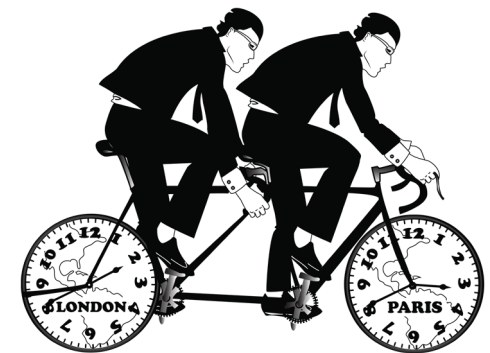
**Centre de Vaccinations Internationales
et de Conseils aux Voyageurs**

Tél : 03 27 69 44 91

www.ch-sambre-avesnois.fr
Rubrique : Espace Professionnel
Infectiologie/C.V.I./Hygiène Hospitalière



Décalage Horaire et Voyage



Centre de Vaccinations Internationales
et de conseils aux voyageurs



Les voyages peuvent dérégler votre horloge biologique, d'autant plus que vous franchissez plusieurs fuseaux horaires et que vous voyagez vers L'EST.

Les manifestations

- Fatigue,
- Maux de tête,
- Tendance à la somnolence diurne,
- Tendance à l'insomnie,
- Perte d'appétit,
- Troubles gastro-intestinaux,
- Difficultés à la concentration.

Les facteurs favorisants

- Âge croissant,
- Voyage vers l'EST surtout, voyage vers l'OUEST moins probable,
- À moindre degré période du cycle menstruel.

2

Prévention des effets du décalage horaire

Ces quelques mesures hygiéno-diététiques peuvent atténuer les effets de ce décalage horaire encore appelé Jet Lag dans les pays anglo-saxons.

Dans les jours précédant l'arrivée, dans la mesure du possible, **décalez votre heure du couché dans le même sens que celle de la destination finale.**

Ainsi dès votre embarquement **réglez votre montre sur le fuseau horaire de destination** et vivez selon ce rythme.

En vol **pour initier votre sommeil** n'hésitez pas à utiliser certains artifices, comme **le masque de sommeil, les bouchons anti-bruit** et s'il le fallait **les médicaments hypnotiques** à demi-vie courte (demandez conseil à votre médecin).

Sur le lieu de villégiature **calez vous sur le fuseau horaire local :**

S'il fait jour, favorisez l'éveil :



- en vous exposant à la lumière,
- en évitant les lunettes de soleil,
- en évitant les excitants qui n'agiront que sur la phase de sommeil à venir et non pas uniquement sur votre éveil.

Une courte sieste de 20 à 30 minutes peut vous aider à récupérer de votre voyage.

Si c'est la fin d'après midi, initiez le sommeil :

- en évitant l'exposition à la lumière, au soleil,
- en recherchant plutôt la pénombre,
- les lunettes de soleil peuvent être utiles.

3



La mélatonine !

C'est un médicament qui aide à resynchroniser le rythme veille/sommeil avec le cycle jour/nuit

Son utilisation dans les pathologies associées à l'horloge interne est très efficace.

Son usage a donc été étendu à la prévention et au traitement du décalage horaire.

Dans cette optique, elle est prise les jours suivant l'arrivée à destination :

- **dans la matinée pour les vols vers l'OUEST,**
- **au coucher pour les vols vers l'EST.**

Les posologies usuelles sont de 0,5 à 2mg/j.

Les posologies supérieures à 5mg/j sont surtout associées à un effet hypnotique.

Cependant, le **Haut Conseil de la Santé Publique** ne recommande pas l'utilisation de la mélatonine pour corriger les effets du décalage horaire.



4