

Vigilance/Sommeil
Nutrition



Jet Lag

Mélanie Delannoy
— NUTRITHÉRAPEUTE —

Décalage horaire

Le décalage horaire survient lorsque le rythme circadien de la personne est désynchronisé avec le fuseau horaire dans lequel elle se trouve, à la suite d'un voyage rapide traversant plusieurs fuseaux horaires (au moins 4 à 5 fuseaux horaires). Dès l'atterrissage, et pendant les premiers jours, l'horloge interne est décalée par rapport à l'heure locale. En termes simples, le décalage horaire se produit parce que votre corps reste réglé sur votre fuseau horaire d'origine.

Gestion du sommeil pendant les voyages

Pour un séjour de 2 à 4 jours, il n'est pas judicieux de modifier l'horloge biologique, car celle-ci commencera à peine à s'adapter à l'horaire local avant de devoir se resynchroniser dans le sens opposé au retour. Il est donc recommandé, dans la mesure du possible, de maintenir votre rythme habituel.



Gérer le sommeil pendant les voyages et réduire les effets du décalage horaire

- 1. Préparez-vous à l'avance :** • Avant de partir, **ajustez progressivement votre heure de coucher et d'éveil** pour qu'elles s'alignent davantage sur le fuseau horaire de votre destination. Avancez l'heure du coucher et des repas (pour un voyage vers l'est) ou retardez-les (pour un voyage vers l'ouest) d'une heure par jour. **Complétez avec du magnésium (600 mg/jour ; répartis en 2 prises de 300 mg ou 3 prises de 200 mg)** au moins 10 jours avant le départ.
- 2. Choisissez des vols stratégiques :** • Si possible, optez pour des vols qui arrivent tard dans la journée, afin de vous laisser le temps de vous installer et de vous coucher à une heure appropriée.
- 3. Réglez votre montre :** • Ajustez votre montre à l'heure de votre destination dès que vous montez dans l'avion pour commencer à vous acclimater au nouveau fuseau horaire. Prenez vos repas uniquement s'ils correspondent à l'horaire local de votre destination.
- 4. Évitez la caféine et l'alcool :** • Ces substances peuvent perturber votre sommeil, donc évitez-les avant et pendant le vol.
- 5. Créez un environnement de sommeil confortable :** • Assurez-vous que votre chambre, à votre arrivée, favorise le sommeil en ajustant la température, en fermant les rideaux et en réduisant le bruit.



Gérer le sommeil pendant les voyages et réduire les effets du décalage horaire

6. Exposez-vous à la lumière naturelle :

- La lumière du jour aide à réguler votre horloge biologique. Exposez-vous à la lumière en fin d'après-midi pour retarder l'heure du coucher lors d'un voyage vers l'ouest et dès votre réveil pour un voyage vers l'est ; portez des lunettes de soleil l'après-midi (pour un voyage vers l'est).



7. Faites de courtes siestes :

- Si vous ressentez une grande somnolence, faites de courtes siestes (20 minutes) afin de ne pas perturber votre sommeil nocturne.

8. Maintenez une routine :

- Essayez de conserver une routine régulière de sommeil et de repas, même en voyage.



9. Soyez patient.

10. Suppléments de mélatonine et de tyrosine pendant le voyage :

- La mélatonine peut aider à réguler votre cycle de sommeil. Elle est particulièrement recommandée pour les vols vers l'est couvrant 5 fuseaux horaires ou plus, et pour les séjours de plus de 3 jours consécutifs. En cas de syndrome de décalage horaire, il est conseillé d'en prendre 3 mg au coucher pour une courte durée (environ 5 jours ± 2 jours) afin d'accélérer la resynchronisation de l'horloge interne. Toutefois, il peut être nécessaire de prolonger son utilisation en fonction du nombre de fuseaux horaires traversés et d'éventuels troubles du sommeil préexistants.
- Prendre de la mélatonine avant le départ procure peu de bénéfices et pourrait même contrecarrer ses effets pendant le voyage.

Association avec la L-Tyrosine (pendant les 8 à 10 premiers jours) :

- La dose recommandée est d'environ 150 à 300 mg, à prendre 20 minutes avant le petit-déjeuner. Complétez toujours avec du magnésium avant de prendre de la tyrosine (au moins 10 jours avant).

Consultez votre médecin pour l'utilisation de la mélatonine et de la tyrosine.

Contre-indications de la tyrosine : grossesse, allaitement, mélanome malin, hyperthyroïdie, phéochromocytome, infarctus récent.

Précautions : arythmie cardiaque, psychose, trouble bipolaire ou hypomanie, manie, MAOIs (dans ce cas, augmentez le magnésium au moins un mois avant l'administration de la tyrosine, avec une dose réduite de 100 à 150 mg).

Effets secondaires possibles : nervosité, hyperactivité, agressivité, agitation, insomnie, acidité gastrique. Pour éviter ces effets indésirables, commencez presque toujours par 10 jours de magnésium avant d'administrer la tyrosine, car ces effets sont liés à une hyper-réactivité à la noradrénaline, laquelle est modulée par le magnésium.





Les symptômes les plus courants du décalage horaire sont :

- Fatigue
- Désorientation
- Diminution de la concentration et des performances
- Perte d'appétit
- Courbatures
- Somnolence ou insomnie

Ces symptômes disparaissent progressivement, et la vitesse d'adaptation dépendra de :

• Le nombre de fuseaux horaires traversés :

En général, notre horloge biologique s'adapte progressivement, à raison d'un fuseau horaire par jour.

• La direction du vol :

Voyager vers l'est peut rendre l'adaptation plus difficile, surtout si notre horloge interne dépasse légèrement 24 heures. Par exemple, voyager de New York à Londres (de l'ouest vers l'est) est plus compliqué, car l'exposition à la lumière survient avant que la température corporelle atteigne son minimum tard dans la nuit, favorisant ainsi un retard de phase.

• La vulnérabilité individuelle :

Avec l'âge, nous devons plus sensibles au décalage horaire. Les personnes âgées disposent d'une horloge biologique centrale moins robuste et d'une moindre pression de sommeil, ce qui complique l'adaptation. L'origine ethnique peut également jouer un rôle : par exemple, les Africains, dont l'horloge interne est plus courte, s'adaptent mieux aux voyages vers l'est, tandis que les Caucasiens s'adaptent mieux lorsqu'ils voyagent vers l'ouest.

• Le chronotype :

Les symptômes et leur durée sont plus prononcés lorsque le voyage va à l'encontre de votre chronotype. Les noctambules peuvent mieux gérer les voyages vers l'ouest, tandis que les lève-tôt trouveront les voyages vers l'est plus faciles. Un phénomène similaire se produit lors des changements d'heure (le passage à l'heure d'été, équivalent au franchissement d'un fuseau horaire vers l'est, est plus favorable aux lève-tôt).

• La durée du photopériode à destination

La durée d'exposition à la lumière sur le lieu de destination joue également un rôle. Une courte période de lumière peut ralentir l'adaptation au fuseau horaire local, car notre corps reçoit moins de signaux pour ajuster son horloge interne

©2025 private and privileged

Text: nutri@melaniedelannoy.com – Illustrations: contact@sebastienjacqmin.be

