

DÉJOUER LE DÉCALAGE HORAIRE!

Il est 5:30 le matin ou 20:30 en fin de soirée. Peut-être, vous vous sentez comme si vous aviez porté vos vêtements lings pour une semaine, et vous jurez que vos chaussures sont deux pointures plus petits. Votre bouches et votre nez sont secs, vous commencez un mal de tête et vos yeux picottes. Vous ne savez plus si vous avez faim ou si vous devriez prendre un remède. Il n'y a pas longtemps vous étiez en sueur et maintenant vous avez froid. Vous êtes tellement fatigué que rien n'a du sens sauf un petit dix minutes de repos sur le banc du carrousel à baggages.

Vous vous sentez terrible. Qu'est-ce qui se passe? Vous débutez votre voyage avec une maladie? Non. Seulement un peu de décallage horaire. Le décallage horaire provient lorsque les rythmes de votre corps ne sont plus synchronisés avec l'horaire de votre destination. En bref, le décallage horaire s'installe chaque fois que vous voyagez est ou ouest en traversant deux fuseaux horaires ou plus.

Le décalage horaire ne dépend pas de la distance parcourue en vol.

Il y a cependant une différence si l'avion que vous prenez franchit les méridiens de la terre (vers l'est ou l'ouest) ou s'il vole parallèlement à l'axe de la terre (vers le nord ou le sud). Vous ne franchissez pas de fuseau horaire au cours d'un vol du nord vers le sud (de Montréal à l'Équateur), même si la distance est grande, vous n'éprouverez pas les effets du décalage horaire. Pourquoi? Parce que vous n'avez pas franchi de fuseau horaire.

Selon plusieurs spécialistes dans la matière, l'intensité des effets du décalage horaire que vous éprouverez est déterminée par le nombre le plus bas de fuseaux horaires qu'il y a entre vous et votre destination. Par exemple, vous devez franchir 15 fuseaux horaires si vous partez vers l'est à partir de la côte Est pour vous rendre à Sydney, en Australie; cependant, le nombre de fuseaux est de seulement neuf si vous vous dirigez vers l'ouest pour vous y rendre. L'intensité des effets du décalage horaire sera basée sur neuf.

Le corps humain est régi par deux mécanismes d'horlogerie complexes : un qui favorise le sommeil (l'horloge biologique), l'autre qui favorise le réveil (l'horloge homéostatique, aussi connue comme l'horloge d'épuisement). Elle est remise à zéro chaque jour par des hormones et par des substances chimiques produites par le cerveau, semblables à des hormones et appelés neurotransmetteurs; ces substances sont utilisées pendant le jour et remplacées pendant la nuit.) Ensemble, elles constituent votre rythme circadien (du latin circa, qui signifie « autour » et dies, qui signifie « jour »), le cycle humain de 24 heures environ d'une journée. L'horloge homéostatique a une période légèrement plus longue que celle de l'horloge circadienne. Par conséquent, pour le sommeil normal, la synchronisation des deux garde-temps est critique.

Les scientifiques expliquent que nous en arrivons à cette coordination quotidienne et maintenons les rythmes de notre corps en réagissant aux signaux de notre horloge interne. Ces signaux peuvent provenir de l'extérieur : signaux sociaux, comme l'heure du dîner, l'heure de notre montre, le travail ou l'exercice, ou les signaux de l'environnement, comme l'obscurité et la lumière du jour. Les signaux de l'horloge interne peuvent aussi provenir de l'intérieur, comme la digestion d'aliments ou de médicaments, ou encore la libération de la mélatonine par le cerveau pour signaler le sommeil.

Bien que le rythme circadien d'une personne puisse avoir une longueur se situant entre 22 et 28 heures, le corps de la plupart des adultes fonctionne selon une horloge de 25 heures. Comme civilisation, nous avons forcé cette période de 25 heures à prendre le rythme plus net de 24 heures qui correspond au cycle de 24 heures du soleil quand la terre tourne d'est en ouest. Accordé sur ce cycle de lumière et d'obscurité, le mécanisme de synchronisation circadienne du cerveau humain permet aux gens de partout dans le monde de vivre selon des horaires quotidiens ayant une synchronisation raisonnable.

Lorsque la lumière du jour arrive à un moment différent de celui du fuseau horaire de départ d'un voyageur, l'horloge circadienne, déclenchée par le cycle quotidien de lumière et d'obscurité, se détraque. (Le décalage horaire porte les noms techniques de syndrome du décalage horaire ou dyschronésie transméridienne.) Votre corps ne sait pas s'il doit suivre son cycle interne établi, l'effet qui est le plus fort, ou suivre les signaux que lui procurent la lumière, l'obscurité et l'environnement de la destination. Il commence à suivre de forts signaux externes presque immédiatement, pour s'y abandonner entièrement lorsque votre corps s'est habitué au nouveau fuseau horaire et échappe aux effets du décalage horaire.

Les symptômes du décalage horaire sont :

- *Épuisement*
- *Perte de mémoire et de concentration.*
- *Diminution de l'acuité physique et mentale.*
- *Impression de désorientation.*
- *Faim aux mauvais moments.*
- *Dérangement du rythme normal des excréments fécaux et urinaires.*
- *Vision périphérique restreinte.*
- *Perte de tonus musculaire.*
- *Insomnie, fatigue aiguë.*
- *Perte d'appétit et maux de tête.*
- *Le système gastro-intestinal produit des enzymes de digestion qui envahissent l'estomac où il n'y a pas d'aliments à digérer.*
- *Lorsqu'un voyage en avion court-circuite notre horloge circadienne, un désarroi temporaire touche plus de cent fonctions ou systèmes de notre corps.*

Le décalage horaire est un désordre physiologique temporaire qui touche chaque être humain franchissant en très peu de temps au moins deux fuseaux horaires. Vous pouvez réussir à réduire au minimum les effets du décalage horaire en ayant recours à quelques trucs naturels.

1. Préparez-vous à l'avance.

Choisissez votre place et faites-le soigneusement. Une place assurant le maximum de confort physique et mental peut beaucoup contribuer à prévenir les effets du décalage horaire. Demandez au moment de votre réservation une place désignée et une carte d'embarquement. Une place au milieu de l'avion, le plus près possible des ailes, assure un vol plus stable, tandis que les places à l'arrière offrent le moins de confort. Les places qu'il y a juste à l'arrière des portes de secours et des cloisons offrent plus d'espace pour les jambes, mais, dans chaque cas, il y a des inconvénients. Ces inconvénients sont des tables-plateaux intégrés aux accoudoirs et l'absence de rangement sous le siège. Il pourrait s'agir là de compromis valables pour vous. Les places qu'il y a dans les rangs correspondant aux portes de secours ont des exigences particulières (pas d'enfants ou de personnes souffrant de handicap), et les cloisons sont habituellement des endroits où des parents voyageant avec des bébés sont assis.

Lorsque l'avion que vous prenez franchit plus de deux fuseaux horaires et qu'il est important pour vous de vous reposer ou de dormir, essayez d'éviter les places situées à proximité des endroits où il y a beaucoup d'activité : la cuisine et les toilettes. En outre, essayez de déterminer l'endroit où vous dormirez et choisissez une place du côté opposé à celui de l'avion sur lequel le soleil brillera.

Tenez compte des points suivants pour le choix d'une place : une place du côté allée peut vous donner plus de place pour les jambes, mais cela peut signifier que vous devrez vous lever plus souvent si votre voisin du côté hublot veut sortir. Un siège du côté hublot, bien qu'offrant moins d'espace, est un meilleur endroit pour dormir, car vous y êtes moins dérangé par des voisins qui ne peuvent rester en place.

2. Détendez-vous.

Sans même le vouloir, vous allez, pendant le voyage, vous sentir plus lourd à cause de deux changements physiologiques qui se produisent dans une cabine pressurisée. En premier lieu, à l'altitude de croisière, la cabine sera pressurisée à l'équivalent d'une altitude se situant entre 5 000 et 7 500 pieds et, par conséquent, l'air sera raréfié. Quand la pression de l'air est plus basse, le corps a tendance à enfler, car les gaz qu'il contient se dilatent, ce qui vous donne l'expression que votre estomac est plein, que vous êtes gros et bouffi. En deuxième lieu, quand vous êtes assis pendant longtemps, la gravité attire les fluides corporels vers les extrémités, ce qui fait enfler vos pieds, vos jambes et vos mains.

Certaines personnes, en avion, peuvent prendre jusqu'à quatre ou six livres. Si vous songez aux faibles dimensions d'une place en classe touriste (de la grandeur d'une boîte de 20 pouces sur 32 pouces, qui se situent entre 18 et 20 pouces de largeur sur 29 à 34 pouces d'avant en arrière, vous devriez être convaincu de suivre les trucs suivants dans les moments qui précéderont votre voyage pour améliorer votre forme :

- a) *Prenez vos repas à des heures régulières.*
- b) *Évitez les aliments transformés à forte teneur lipidique et contenant de fortes quantités de glucides.*
- c) *Buvez beaucoup de liquide; de huit à dix verres d'eau par jour, des jus à faible teneur en sucre chaque jour, pour conserver la santé de vos cellules et favoriser l'élimination.*
- d) *Exercice. Des exercices doux et des marches régulières faciliteront la respiration dans l'air raréfié de l'avion.*
- e) *Constituez-vous une trousse d'urgence que vous apporterez dans l'avion.*

La trousse, qui devrait contenir des articles de toilette et d'autres articles permettant de combler divers besoins que l'on éprouve en avion, peut vous aider à combattre les effets du décalage horaire et d'autres inconforts qu'entraîne un long voyage en avion. La liste suivante comprend seulement des articles qui aideront à combattre les effets du décalage horaire et qui contribueront à votre confort et à votre bonne forme en général pendant le vol. Vous pouvez certainement ajouter quelques articles de votre cru (dont des vêtements de rechange pour une journée au cas où vos baggages seraient perdus).

3. Préparez-vous une trousse de voyage

Serviette humide pour le visage dans un sac de plastique; support thermothérapeutique(à chauffer au micro-onde, à bord de l'avion) ou un support gonflable pour le cou; un masque de nuit; des jeux électroniques ou de table pendant le voyage. Des jeux de solitaire ou des livres; articles d'hygiène personnelle (brosse à dents, crème hydratante, brillant à lèvres). Gouttes ophtalmiques, lunettes de soleil, bouchons d'oreilles, gomme à mâcher. A Analgésiques, supports pour le dos ou coussin lombaire. Un réveil de voyage, des pantouffles, des bonbons ou petits goûters.

Tous ces articles vous aideront à rester à l'aise, à demeurer alerte et à vous assurer un vol confortable.

4. Un départ ou arrivé à l'heure.

Essayez d'obtenir un vol où l'heure d'arrivée correspond le plus étroitement possible à l'heure où vous allez habituellement au lit dans le nouveau fuseau horaire.

5. Un petit repos à l'arrivée? Peut-être pas.

Accordez-vous suffisamment de repos à l'arrivée. Essayez de prendre une bonne nuit de sommeil, mais n'allez pas au lit avant la nuit dans le pays que vous visitez. Vous devriez prendre une journée de repos avant de visiter des endroits ou d'organiser des réunions, car vos capacités physiques et mentales seront fortement réduites à cause du décalage horaire. Cela ne signifie quand même pas que vous devriez dormir pendant le jour, puisque cela empêcherait votre corps de s'ajuster à la nouvelle heure. Si cela n'est pas possible, essayez d'organiser des activités qui se dérouleraient à un moment où vous êtes au meilleur de votre forme dans votre propre fuseau horaire (p. ex., 8 h dans votre fuseau horaire qui, dans cet exemple, serait 14 h à l'heure locale de votre destination).

6. Laissez tout en arrière.

Essayez de laisser le stress à la maison. Faites des exercices de lutte contre le stress (relaxation, respirations profondes, exercice...). L'exercice vous aidera à vous sentir suffisamment fatigué pour que vous puissiez sentir le besoin de sommeil en soirée.

7. En forme pour le voyage ?

Mangez bien, prenez beaucoup de vitamines A et C, qui jouent un rôle dans le fonctionnement de votre système immunitaire, des vitamines B1, B2, B3, B6, B12 qui stabilisent votre métabolisme. Prenez suffisamment de fer, de calcium et de zinc. Réduisez votre consommation de glucides et accroissez celle de protéines. Mangez régulièrement et buvez beaucoup de liquide, particulièrement pendant le vol et quand il fait chaud. Réduisez la consommation d'alcool, de caféine et de cigarettes. Faites de l'exercice, prenez un peu de repos, ayez de bonnes pratiques d'hygiène et faites-vous donner les vaccins appropriés avant votre départ.

8. Le moins de bobo au départ.

Soignez vos allergies ou vos problèmes de sinus si vous en souffrez. N'oubliez pas de prendre des décongestionnants ou des antihistaminiques (si votre médecin vous le recommande) puisque le vol augmente la pression de l'oreille interne et peut endommager vos oreilles.

Obtenez de votre médecin l'autorisation de voyager si vous avez été malade. Particulièrement après une chirurgie, si vous avez des problèmes gastro-intestinaux chroniques ou si vous avez une maladie contagieuse.

9. Laissez votre corps s'adapter graduellement.

Préparez une montre de voyage, avant votre voyage; si vous voyagez vers l'est, réglez votre montre une heure plus tard chaque jour, jusqu'à ce que vous ayez atteint l'heure de votre destination; si vous voyagez vers l'ouest, réglez votre montre une heure plus tôt chaque jour. Utilisez l'heure de votre montre de voyage pour aller au lit, pour manger, etc. En outre, le port de lunettes de soleil pendant le jour vous aidera à changer graduellement votre rythme biologique. Ainsi, vous romprez votre rythme circadien, ce qui vous permettra de modifier progressivement vos habitudes de repas et de sommeil.

Vous pouvez porter des lunettes de soleil pendant la semaine qui précède votre départ et, ainsi, vous pouvez vous habituer progressivement à dormir et à manger plus tôt ou plus tard (selon que vous voyagez vers l'est ou vers l'ouest). Vous pouvez décaler toute votre routine quotidienne d'une heure par jour (ou un peu plus, ou un peu moins, selon le nombre d'heures d'écart qu'il y a entre les deux fuseaux horaires).

10 . Un retour épuisant

À votre retour, vous pouvez vous sentir plus fatigué et déprimé que d'habitude; cela se produit habituellement du fait des difficultés psychologiques associées au retour à la maison. Il est souvent difficile de revenir de vacances (où vous aviez du temps pour vous-même et tout était fait pour vous) et de vous retrouver dans une vie remplie de stress et de problèmes quotidiens.

Ce phénomène est souvent considéré comme lié au décalage horaire, mais c'est une adaptation de nature différente qui doit se faire. Si vous le reconnaissez, vous pouvez mieux comprendre ce que vous vivez. À votre retour, essayez de faire des choses qui vous permettront de combattre le stress; faites de l'exercice, alimentez-vous correctement, faites des choses pour vous-même et jouissez de la vie. Cela vous aidera à affronter plus facilement le retour à la maison

Quelques stratégies :

Stratégies d'activités de préparation au voyage

Trois jours avant votre voyage, tout comme les périodes de repos et d'activités liées à la lumière et à l'obscurité, les facteurs déterminants de votre cycle de sommeil et d'éveil sont les signaux externes les plus importants pour la remise à zéro de vos horloges corporelles.

Réduisez tout bruit inutile pendant que vous dormez; décrochez le téléphone, plongez votre chambre dans l'obscurité la plus grande possible avec des rideaux opaques ou utilisez un masque de nuit. De même, pour les périodes d'activité, pendant que les autres peuvent être en train de dormir, prévoyez des stratégies d'activités, comme des exercices que vous pouvez faire en silence ainsi que des activités qui occupent vos facultés mentales, dont des travaux qui vous intéressent ou de la lecture rapide. N'oubliez pas que, si vous ne pouvez pas dormir du tout pendant quelques parties seulement de votre phase de sommeil-repos, le fait de demeurer inactif dans l'obscurité a autant d'efficacité. Pendant le reste de la période d'activité, ne demeurez pas inactif à chaque fois que vous avez l'impression que vous êtes fatigué et occupez votre cerveau en faisant ou en lisant quelque chose d'animé ou qui exige de la concentration.

Ne demeurez pas actif mentalement ou physiquement lorsque vous devriez prendre du repos, non plus que sédentaire et oisif si vous devez être actif. Le repos ou l'activité au mauvais moment auront un effet contraire à celui que vous recherchez.

Stratégies d'alimentation en préparation au voyage

Deux jours avant votre voyage, c'est la fête (petit déjeuner et lunch à haute teneur en protéines et souper à haute teneur glucidique). Ne prenez pas de xanthines, sauf entre 18 h et 23 h. Par la suite, consommez-en très peu seulement. Continuez d'avancer ou de retarder vos heures de repas par rapport à la veille, selon la direction de votre vol. La veille de votre voyage, c'est le jour rapide (repas à faible teneur en calories, en glucides et en gras, jusqu'à un maximum de 800 calories pour toute la journée). Le café, le thé, les colas et les autres xanthines sont permis entre 18 h et 23 h pour ceux qui voyagent vers l'est. Ils sont permis seulement le matin pour ceux qui voyagent vers l'ouest.

Répétez l'horaire du troisième jour précédant votre voyage, en avançant ou en retardant vos heures de coucher et de lever de deux heures.

Stratégies pendant le vol

Continuez de vous exposer à la lumière le matin si vous voyagez vers l'est, et restez à l'ombre et dans l'obscurité en fin d'après-midi et en soirée. Les personnes qui vont vers l'ouest doivent rester à l'ombre ou dans l'obscurité le matin en s'exposant le plus possible à la lumière en fin d'après-midi, jusqu'à 18 h.

N'oubliez pas d'avoir sous la main, à votre place, un masque de nuit et des lunettes de soleil. S'il fait jour à l'extérieur pendant l'étape où vous devez éviter l'exposition à la lumière, fermez le store et éteignez la lumière de lecture. Gardez vos lunettes de soleil à un endroit où vous les trouverez facilement. Si vous avez une escale, conservez le même horaire d'exposition à la lumière et à l'obscurité.

À une courte escale, si vous devez quitter brièvement l'avion, cherchez les endroits bien éclairés près des étalages de l'aéroport, dans les halls d'entrée et près des comptoirs de vente de billets. Cherchez les endroits obscurs dans les coins moins bien éclairés des salons inutilisés de l'aéroport, près de votre porte de débarquement. Si vous vous reposez, n'oubliez pas de mettre votre réveil.

Stratégies d'alimentation pendant le vol

Après votre petit déjeuner à haute teneur en protéine et avant l'atterrissage, mangez des aliments qui vous aideront à poursuivre votre thérapie de lumière et d'activité. (Rappel de la formule : protéines pour la vivacité, glucides pour la somnolence et le sommeil.)

Si votre stratégie prévoit du sommeil à bord de l'avion, il n'y a pas de mal à boire un ou deux verres de vin pour favoriser le sommeil. (Si vous le faites, compensez les effets diurétiques en buvant plus d'eau et en utilisant votre vaporisateur nasal d'eau saline qui vous aidera à contrer les effets de la déshydratation. Demandez à être réveillé pour le petit déjeuner qui, sur les vols vers l'Europe, est habituellement servi 90 minutes avant l'atterrissage. Si vous mangez, ne prenez pas trop de glucides (qui peuvent agir comme un véritable coup de masse si vous n'avez pas bien dormi pendant le vol). Si votre vol vous mène plus loin que l'Europe vers l'est, ne prenez pas le petit déjeuner et conservez votre horaire de sommeil.

Prenez une aspirine. Des études démontrent que l'aspirine pendant le voyage, avec de l'exercice, réduit la possibilité de coagulation sanguine causés par de longues périodes d'immobilité. Vérifiez d'abord auprès de votre médecin avant de prendre une aspirine ou d'entreprendre un avion pour un vol de longue durée.

Ne croisez pas vos jambes pendant que vous êtes assis, car cela nuit à la circulation sanguine. Exercez les muscles de vos mollets pour éviter le syndrome de la classe économique. Remontez vos orteils et utilisez votre talon comme pivot et contractez les muscles de vos mollets, ou soulevez votre talon en utilisant vos orteils comme pivot.

Faites ces exercices pendant 20 secondes aux cinq ou dix minutes. Faites régulièrement une marche et des étirements.

Stratégies à l'arrivée

Oubliez le passé :

Commencez immédiatement à vivre dans votre nouveau fuseau horaire si vous ne l'avez pas déjà fait. Vous devriez, à ce moment, éviter l'adaptation graduelle même si cela signifie que vous donnez un choc à votre système en le forçant à accepter l'heure de votre destination. Les signaux sociaux et externes du monde qui vous entoure deviennent encore plus influents quand vous êtes rendu à destination. Comme une grande partie de l'ajustement de votre corps dépend de l'ajustement de vos facultés mentales, vous ne tirez rien de bon du fait de laisser votre esprit vagabonder vers la maison chaque fois que vous jetez un coup d'œil à l'horloge.

Couchez-vous et levez-vous lorsque les gens de la place le font. Et profitez de votre voyage.

Appliquez la même méthode pour vous préparer au vol de retour.

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec Facteurs humains international au 1-877-443-2374.