

DÉJOUEZ LE DÉCALAGE HORAIRE!

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, par exemple; 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 le D^r Richard Dawood, 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 la veille (l'horloge homéostatique). (L'horloge homéostatique est aussi connue comme l'horloge d'épuisement. Elle est remise à zéro chaque jour par des hormones et par des produits chimiques produits par le cerveau, semblables à des hormones et appelés neurotransmetteurs; ces produits sont utilisés pendant le jour et remplacés pendant la nuit.) Ensemble, elles constituent notre 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 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 toute 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 transmériidienne.) 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 des signaux externes forts 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 excréctions fécales 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. Le premier à l'altitude de croisière.
3. Préparez-vous une trousse de voyage : tissu humide pour le visage dans un sac de plastique, un sac thermothérapeutique, à chauffer au micro-onde, à bord de l'avion); masque de nuit; jeux, ou solitaire électronique de voyage) ou livres; support gonflable pour le cou; articles d'hygiène personnelle (brosse à dents, hydratant, brillant à lèvres, etc.).

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

4. 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. 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. 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. Protégez votre santé. 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. 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.
9. 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.
10. 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).
11. 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.

