



Apprivoiser le *décalage horaire*

Lumière, mélatonine, sieste — la trousse à outils du voyageur.

Le décalage horaire (« jet lag ») n'est pas une fatalité : quelques stratégies simples permettent de l'absorber en 2-3 jours au lieu de 5-7. Cette fiche distingue les stratégies utiles selon la direction du vol et la durée du séjour.

AU SOMMAIRE

- 01 Pourquoi le décalage fait mal
- 02 Stratégie vol vers l'est
- 03 Stratégie vol vers l'ouest
- 04 Mélatonine, lumière, sieste
- 05 Voyages courts (< 48 h)

CHAPITRE 01

Pourquoi le décalage fait mal

L'horloge interne ne change pas en quelques heures comme une montre.

Votre horloge biologique est réglée par le cerveau (noyau suprachiasmatique) en fonction principalement de la **lumière**. Quand vous changez brutalement de fuseau horaire, votre rythme interne est **décalé par rapport à l'heure locale** : faim à 4 h du matin, sommeil écrasant à 15 h, insomnie la nuit.

L'horloge se réajuste spontanément, mais lentement : environ **1 fuseau par jour** sans intervention. Un Paris-Tokyo (8 fuseaux) demande naturellement 8 jours. Avec les bonnes stratégies, on peut diviser ce délai par 2.

LE PRINCIPE

Une règle simple

Plus on traverse de fuseaux, pire c'est. Et les **vols vers l'est** (Tokyo, Bali, Bangkok depuis Paris) sont plus durs que les vols vers l'ouest (New York, Mexico) car il faut **avancer** son rythme, ce qui est plus difficile que de le retarder.

CHAPITRE 02

Stratégie vol vers l'est

Avancer l'horloge biologique — le plus difficile.

Les 3 jours avant le départ

- **Se coucher 1 h plus tôt chaque soir.**
- **Lumière vive le matin** dès le réveil.
- Réduire le café et l'alcool.

Pendant le vol

- **Dormir** dès le décollage si c'est la nuit à destination.
- Bouchons d'oreille, masque, hydratation.
- **Éviter alcool** et somnifères forts.

À l'arrivée

- **Adopter immédiatement l'heure locale** : pas de sieste de plus de 30 min, repas aux heures locales.
 - **Lumière vive le matin local** (sortir tôt).
 - **Éviter la lumière vive en fin d'après-midi** (qui retarderait le rythme).
 - **Mélatonine LP 0,5-1 mg**, 1 h avant le coucher local, pendant 3-5 jours.
-

CHAPITRE 03

Stratégie vol vers l'ouest

Retarder l'horloge — plus facile.

Les 3 jours avant

- **Se coucher 1 h plus tard chaque soir.**
- **Lumière vive en soirée.**
- Sieste l'après-midi possible.

Pendant le vol

- **Rester éveillé** autant que possible si l'arrivée est le soir.
- Hydratation, mouvement, repas légers.

À l'arrivée

- **Tenir jusqu'à l'heure locale du coucher** — c'est le geste clé.
 - **Lumière vive en fin de journée** (sortie).
 - Si réveil très précoce : rester au lit (lumière éteinte) ou se lever pour activité calme.
 - Mélatonine généralement **non nécessaire** vers l'ouest.
-

CHAPITRE 04

Mélatonine, lumière, sieste

Les trois outils principaux.

Mélatonine

- **0,5 à 3 mg**, forme LP ou immédiate, 30-60 min avant le coucher local.
- **Surtout utile vers l'est**, pour aider à s'endormir plus tôt.
- **3-5 nuits** en général, jamais au long cours.
- Sans ordonnance en pharmacie. Pas d'effet indésirable significatif aux doses recommandées.

Lumière

- **L'outil le plus puissant.** La lumière du jour avance ou retarde l'horloge selon le moment où elle est reçue.
- **Lumière du matin** = avance l'horloge (utile vers l'est).
- **Lumière du soir** = retarde l'horloge (utile vers l'ouest).
- À défaut de soleil : lampe de luminothérapie 10 000 lux, 30 min.

Sieste

- **Maximum 30 min**, avant 15 h locale.
- Une sieste plus longue empêche de s'endormir le soir et prolonge le décalage.

CHAPITRE 05

Voyages courts (< 48 h)

Pas la peine de réajuster son horloge — mieux vaut rester sur l'heure de Paris.

Pour un déplacement professionnel de 1 ou 2 jours : **conservez votre rythme** habituel (heures de coucher, lever, repas en référence à l'heure de Paris). Vous serez décalé(e) localement mais vous récupérerez immédiatement en rentrant. C'est moins fatigant que de tenter une adaptation trop courte.

Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

Le jet lag bien géré ne gâche plus un voyage. Le principe : anticiper, adopter immédiatement l'heure locale à l'arrivée, et utiliser lumière et mélatonine comme des leviers.