

# ACTUALITÉS 2019

## SOMMEIL ET DEPLACEMENTS PROFESSIONNELS



COMMENT MIEUX GERER LE DECALAGE HORAIRE ?

Avril 2019

Le décalage horaire quelque soit les raisons d'un voyage, déplacement professionnel ou loisir, diminue le niveau de vigilance et les capacités de récupération physique et psychologique car il provoque un dérèglement de l'horloge biologique qui gère l'alternance jour et nuit..

### NE PAS CHANGER SES HABITUDES

- 👉 Si décalage horaire < à 3 heures
- 👉 Si séjour < à 3 jours



VERS L'OUEST



#### Avant le départ :

- \* Retardez le plus possible votre heure d'endormissement et essayez de vous lever plus tard
- \* Exposez vous à la lumière naturelle le soir pour vous aider à vous coucher plus tard

#### A l'arrivée :

- \* Exposez vous à la lumière naturelle plutôt en fin de journée
- \* Portez des lunettes de soleil le matin et enlevez les si possible l'après-midi
- \* Pratiquez une activité physique le soir pour retarder le coucher

#### Avant le départ :

- \* Essayez de vous coucher et de vous lever plus tôt les jours précédents
- \* Utilisez la lumière naturelle le matin
- \* Limitez la lumière naturelle et les écrans le soir pour favoriser l'endormissement

#### A l'arrivée :

- \* Exposez vous à la lumière naturelle dès le réveil si décalage < 6h ou un peu plus tard si décalage horaire > 6h
- \* Evitez les lunettes de soleil le matin
- \* S'il fait jour marchez au moins 30 mn à l'extérieur



VERS L'EST

## CONSEILS

### ADOPTÉZ DES MESURES PREVENTIVES:

- \* Dans la mesure du possible, essayez de voyager reposé
- \* Evitez les excès alimentaires
- \* Evitez les excitants: tabac, alcool, café, etc.
- \* Dans l'idéal, voyagez de nuit pour dormir au cours du voyage
- \* Penser aux chaussettes ou bas de contention

### ADOPTÉZ LES BONNES PRATIQUES DURANT LE VOL:

- \* Marchez
- \* Essayez de faire quelques exercices :
  - ◇ changement de position fréquemment
  - ◇ contraction et massage des mollets
  - ◇ mobilisation des pieds en faisant des demi-cercles
- \* Buvez de l'eau régulièrement
- \* Portez des vêtements amples, attention aux risques d'œdèmes au niveau des chaussures et chaussettes, évitez la compression abdominale
- \* Évitez de croiser les jambes,
- \* Evitez l'alcool (déshydrate) et le café
- \* Prévoyez un masque à poser sur les yeux et des bouchons d'oreilles pour favoriser le repos,
- \* Retirez les lentilles de contact (air sec)
- \* Débranchez les prothèses auditives



Bouger



Boire de l'eau



Eviter l'alcool



Changez l'heure  
dès le départ

### ATTENTION

**Si vous avez un traitement (insuline, contraceptif, anticoagulant, ...):**

- \* Planifier une transition progressive (à établir avec un médecin traitant)
- \* Prendre les médicaments à l'heure locale

**Pas de plongée 24 heures avant et après un voyage en avion**

A NOTER : Application gratuite Jetlag Buster (en anglais)