

CONSEILS PRATIQUES POUR LUTTER CONTRE LE DECALAGE HORAIRE OU JET LAG

Vous allez prendre l'avion, pour participer à une compétition sportive, et vous avez peur de souffrir du « jet lag ». Le jet lag est dû la désynchronisation entre les rythmes circadiens, du lieu de départ et les synchronisateurs externes, du lieu d'arrivée.

La stratégie préventive consiste à modifier les horaires de coucher, les heures de lever, les repas et les heures d'entraînement, de manière à anticiper le rythme du pays d'arrivée.

Quels en sont les symptômes ?

Les principaux symptômes liés au décalage horaire sont : la fatigue, la difficulté à s'endormir, la réduction des performances mentales, la diminution des performances physiques, la diminution de l'appétit, la difficulté à digérer, l'irritabilité, les céphalées, et parfois la désorientation.

Les symptômes seront d'autant plus marqués que le nombre de fuseaux horaires traversés est importants.

A noter que certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux effets du Jet Lag.

Décalage horaire d'avec Paris

Vous allez vers l'ouest, le décalage d'avec Paris est de 6 heures en été et de 5 heures en hiver.

En atterrissant à la Martinique en Octobre, vous aurez allongé votre journée de 5 heures.

En arrivant à 17 heures à la Martinique, il sera déjà en fait 22 heures à Paris, l'heure à laquelle probablement vous alliez vous coucher. Mais il faudra vous tenir éveillé.

Avant le départ, anticipez

Deux ou trois jours avant le départ, essayez de vous coucher 1 heure 30 plus tard, chaque soir, de façon à vous caler sur les horaires de votre destination. Sortez ou exposez-vous à la lumière d'un ordinateur. Cette lumière bleue bloque l'hormone du sommeil, la mélatonine. Vous pouvez également programmer un footing, 4 heures avant votre heure d'endormissement.

Dans l'avion

Dès que vous êtes dans l'avion, mettez vous à l'heure de la Martinique et calez vous sur cette heure.

Pendant le voyage, stimulez votre cerveau, écoutez de la musique, regarder des films, discutez. Utilisez votre ordinateur qui délivre une lumière bleue qui bloque la sécrétion de mélatonine.

Hydratez-vous, car l'air pressurisé des cabines est sec. Evitez les boissons gazeuses, l'alcool, le thé et le café. Vous pouvez porter des bas de contention moyenne. Pensez à vous lever régulièrement pour vous dégourdir les jambes.

A l'arrivée

Vous arrivez en début de soirée à la Martinique, il est déjà tard à Paris, mais il faudra tenir jusqu'à une heure tardive, heure de Paris.

Ne faites surtout pas de sieste. Ne prenez pas de café, ni de thé ou d'excitant.

Rangez vos affaires. Retrouvez vos amis ou rédigez vos mails qui vous exposent à la lumière bleue.

Il faudra tenir au moins, jusqu'à 21 heures, ce premier soir.

Le lendemain

Il est possible que vous vous réveilliez très trop le lendemain : dès 4 ou 5 heures. Profitez des somptueux levers du soleil sous les tropiques. Vous pouvez aller courir et profiter de votre journée pour poursuivre vos entraînements.

Essayez de ne pas faire de sieste. Vous pouvez manger des féculents.

Vous abordez votre deuxième nuit. Profitez de tous les petits moyens pour faciliter votre sommeil : massages, douches tièdes et couchez vous à votre heure habituelle.

Durant le séjour

Il faut se caler sur les horaires locaux et s'entraîner de préférence le matin ;

Pour adapter l'entraînement aux nouveaux horaires, il faut globalement alléger les charges de travail au début du séjour, pour les augmenter de manière progressive ensuite.

En cas de coup de fatigue, vous devez vous exposer à la lumière.

Conclusion

Les adaptations sont sujettes à de grandes variations individuelles, cependant il suffit de jouer sur l'exposition à la lumière ou l'obscurité, pour stimuler la production de mélatonine, qui va recaler notre horloge biologique. La condition la plus simple, pour obtenir les meilleurs résultats, est de régler son cycle veille-sommeil sur l'horaire du site de compétition.