

Origine anglaise (de *jet* : avion, et *lag* : décalage), utilisé pour désigner les troubles liés à la désynchronisation des horloges biologiques à la suite d'un déplacement en avion à travers, au moins, **trois fuseaux horaires**.



- ⇒ Il y a décalage brutal entre nos rythmes internes, et le temps « horaire » car l'organisme oppose **beaucoup d'inertie** à la modification des signaux du *temps externe* (jour/nuit) et peine à s'adapter (à se « resynchroniser »)
- ⇒ Les capacités d'adaptation de l'équilibre veille-sommeil sont dépassées provoquant des troubles physiques et psychiques (similaires à ceux que l'on observe chez les travailleurs qui ne s'adaptent pas au travail de nuit (on parle de JET LAG SOCIAL), la période d'adaptation peut être longue...

Quelles que soient les capacités individuelles d'adaptation aux rythmes imposés, la resynchronisation nécessite plusieurs jours.

- ⇒ En cas de vol Trans méridien **supérieur à cinq heures**, le phénomène de décalage horaire produit une désynchronisation plus ou moins persistante sur les différents rythmes du corps. :
 - Cycle sommeil-éveil : recadrage en **2 jours**
 - Température du corps : recadrage en **une semaine**
 - Sécrétion du cortisol : recadrage en **15 - 20 jours. !!**

L'organisme s'adapte mieux aux voyages vers l'ouest (retard de temps) qu'aux voyages vers l'est (avance de temps)

- ⇒ Vers l'**Ouest** le cerveau doit compenser une « **journée solaire** » **rallongée de 6 heures**. Il doit donc retarder les horloges de la somnolence du soir jusqu'au nouveau rythme.
on estime qu'il faut un jour / heure de décalage pour se recaler, (6 jours pour un vol vers les Antilles, par exemple). Ce décalage vers l'ouest est plus rapide et mieux supporté que dans le sens inverse.
- ⇒ Vers l'**Est** le cerveau « perd » 6 heures sur la journée et *il est plus difficile de raccourcir la période du balancier que de la rallonger*. Ainsi, chez certaines personnes, le jetlag provoqué par des vacances aux Antilles peut engendrer des gênes pendant plusieurs mois.

⇒ **Les symptômes du JET LAG** : fatigue, irritabilité, douleurs et troubles fonctionnels, insomnie et/ou accès de somnolence diurne

⇒ **Les conseils**

- Dormez bien avant le départ. Pouvoir faire la sieste l'après-midi avant le départ ... c'est bien ! Même si vous ne dormez pas, cela aura un effet bénéfique sur l'adaptation à vos nouveaux horaires.
- Évitez la consommation d'alcool.
- Avant le départ, alimentez-vous et surtout pensez à boire plus d'eau que d'habitude (la privation de sommeil déshydrate). Dans l'avion pas de repas copieux.
- Le café peut être utile si nécessaire à l'arrivée mais il faut savoir tenir compte de sa durée d'action d'au moins 4 à 6 heures.
- Adopter les horaires de votre destination dès le vol

Les somnifères *sommeils*, peuvent être des outils de "mise à l'heure", avant ou après le voyage. En pratique, ils ne doivent être utilisés que *ponctuellement* : une à trois prises maximum pour « forcer » le corps à s'endormir selon le nouvel horaire. Il est toujours préférable d'anticiper sur le nouveau rythme quelques jours avant le départ afin de se coucher au rythme local dès l'arrivée.

⇒ **Luminothérapie** (cf fiche) est validée dans le cadre de l'adaptation aux décalages horaires. Le retard de phase peut être obtenu avec une luminothérapie le soir

⇒ **Mélatonine** ; pré synchronisation possible sur le lieu de départ à 4 ou 5 jours de prise vespérale sur le lieu de destination.

L'effet chrono biotique (avance ou retard de phase) prédomine sur l'effet hypnotique.

▲ VOYAGE VERS L'EST :

Objectif : avance de phase

La mélatonine prise le jour du départ vers 22 h - n n=nombre de fuseaux horaires à franchir

!!! **si le nombre de fuseaux est $\geq 7h$** , ne jamais prendre la dose **avant 15h** (heure de changement de direction de l'effet chronobiotique)

Ensuite la mélatonine (2 à 3 mg de préparation à libération immédiate) est absorbée vers 22h-23h heure du coucher pdt 4 à 5 jours

▲ VOYAGE VERS OUEST :

Pas de pré synchronisation

Prise au coucher de la mélatonine pdt 4 à 5 jrs et lutter contre le sommeil en s'exposant à la lumière du soir et en retardant l'heure de coucher

▲ VOYAGE AUX ANTIPODES :

Le problème est plus complexe ...

La prise de mélatonine au coucher 4 à 5 jours est la solution la plus simple quel que soit le sens du voyage mais une resynchronisation progressive par retard ou avance de phase peut être réfléchie...

Docteur ARON