



Docteur
Charles AISENBERG
SPÉCIALISTE DE MÉDECINE DU SPORT
MÉSOTHÉRAPIE
OSTÉOPATHIE
MÉDECINE GÉNÉRALE
MÉDECINE DE PLONGÉE

Consultations via rendez-vous
via www.docteuraisenberg.com
ou par téléphone au **01 47 57 63 43**

58 rue Carnot
92300 Levallois Perret
M° Anatole France

GESTION DU JET LAG DANS LES COMPÉTITIONS SPORTIVES

Un marathon à New York ? La diagonale des fous à l'horizon ? Plusieurs semaines voire mois d'entraînement, tout est au point mais comment ne pas rater votre arrivée dans le pays de destination et avoir la mâchoire à deux doigts de se décrocher sur la ligne de départ ?

CONTENU

1. Pour les voyages vers l'Est

2. Pour les voyages vers l'Ouest

Le dérèglement de l'horloge interne humaine dû au décalage horaire va être source de fatigue et de stress.

Il peut de plus engendrer troubles digestifs (60 % des cas) troubles de l'humeur et baisses des capacités mnésiques et cela pendant plusieurs jours.

Le « jet lag » apparaît dès le 4^e fuseau horaire franchi.

Il ne dépend pas de la durée du voyage mais du nombre de fuseaux horaires traversés.

Ainsi, un voyage Nord → Sud de 8 heures n'aura aucune incidence sur le rythme biologique. A l'inverse un voyage Ouest → Est, même plus court, pourra s'avérer délétère.

Les voyages vers l'est sont plus difficiles à l'adaptation que les voyages vers l'Ouest, néanmoins dans les deux cas les principes suivants peuvent vous aider à accélérer l'adaptation.

Ce sont les principes que l'on applique chez les sportifs de haut niveau lors des compétitions internationales et ne tiennent donc pas compte de petits détails du type : je suis au bureau huit heures par jour, j'ai un bébé qui ne fait pas ses nuits à la maison, mon mari passe ses nuits à regarder le superball à la TV, ...

1. Pour les voyages vers l'Est

Avant de partir il faut :

- Avancer l'heure du lever et du petit déjeuner d'une heure par jour les quatre jours avant le départ
- Prendre dès le lever une douche fraîche et un petit déjeuner riche en fibres et protéines
- S'exposer, si possible, à la lumière du jour toute la matinée
- Avancer l'heure des entraînements (arrêt au maximum à 18h à J-3 -> 17h à J-2 -> ...)
- Avancer l'heure du dîner d'une heure par jour (19h à J-3 -> 18h à J-2 -> ...), puis avoir un temps de relaxation (lumière faible), prendre une douche chaude puis se coucher tôt (21 h à J-3 -> 20 h à J-2 -> ...)

Dans l'avion :

- Régler d'emblée sa montre à l'heure de la destination et caler les horaires d'alimentations sur celle ci
- Manger léger, boire beaucoup d'eau non gazeuse, pas de boissons excitantes (thé, café, coca, alcool) en début de vol

- Dormir le plus longtemps possible et ce, dès le début du vol

Sur place :

- A l'arrivée, en cas de besoin de dormir, il faut s'exposer à un éclairage intense pendant un quart d'heure sans port de lunettes de soleil (+/- luminettes)
- Se caler sur les horaires locaux avec un lever entre 7h et 8h
- S'exposer à la lumière du soleil ou une lumière artificielle vive le matin et en début d'après midi
- S'entraîner de préférence le matin
- S'il y a un besoin de sieste, privilégier des siestes courtes (< 20 mn) et ne pas les faire en début d'après midi au début du séjour
- La première nuit, une insomnie d'endormissement d'une heure est normale, elle sera compensée par des siestes ou lors de la nuit suivante
- En cas de « coup de pompe » dans la journée, il faut s'exposer à une lumière vive et/ou prendre une douche fraîche
- Le jour de l'arrivée, faire un entraînement léger (si possible à la lumière) qui se termine 3 à 4 heures avant l'heure du coucher.

2. Pour les voyages vers l'Ouest

Avant de partir il faut :

- Retarder l'heure du dîner et du coucher d'une heure par jour les quatre jours avant le départ
- S'exposer à la lumière du jour en fin de journée
- Reculer l'heure des entraînements (schéma inverse que pour les voyages vers l'est)

Dans l'avion :

- Régler d'emblée sa montre à l'heure de la destination et caler les horaires d'alimentations sur celle ci
- Manger léger, boire beaucoup d'eau non gazeuse, pas de boissons excitantes (thé, café, coca, alcool) en début de vol
- Si le vol est de jour, privilégier des petites siestes et non une grande période de sommeil

Sur place :

- Prolonger la journée d'arrivée jusqu'à une heure de coucher « normale »
- Ne pas faire de sieste le premier jour
- En cas de « coup de pompe » dans la journée, il faut s'exposer à une lumière vive et/ou prendre une douche fraîche
- Le matin, on prendra soins de ne pas s'exposer au soleil et de porter des lunettes de soleil.
- S'exposer à la lumière du soleil ou une lumière artificielle vive l'après midi
- Privilégier des repas riches en protéines qui aident à rester éveillé

Les mêmes conseils sont à appliquer au retour bien évidemment.