

# Comment minimiser les effets du décalage horaire

**Mon prochain voyage plongée m'emmène de l'autre côté du monde. Chaque fois que je traverse des fuseaux horaires, je souffre assez fortement du décalage horaire, qui affecte ma capacité à plonger en toute sécurité. Que puis-je faire pour minimiser les effets du décalage horaire ?**

Les voyages en avion de longue distance qui traversent plusieurs fuseaux horaires provoquent le syndrome du décalage horaire, car le rythme cardiaque est déphasé par rapport à l'heure à l'arrivée. Les symptômes de ce syndrome comprennent la fatigue, la faim et une vigilance accrue aux mauvais moments du jour. Heureusement, l'horloge interne ne met que quelques jours à se synchroniser avec l'environnement. Plus on traverse de fuseaux horaires, plus le symptôme se manifeste fortement et plus long est le temps d'adaptation.

Il existe plusieurs stratégies pour minimiser les effets du décalage horaire :

- **Se préparer :** Avant le voyage, essayer de déplacer progressivement l'heure du coucher pour se rapprocher de l'heure à la destination prévue. Pour les voyages vers l'est, aller au lit chaque jour une heure plus tôt par fuseau horaire qui sera traversé. Pour faciliter l'endormissement à une heure plus avancée, éviter la caféine et l'alcool et arrêter tout exercice physique trois à quatre ans avant le coucher. Se lever plus tôt et essayer de prendre un peu de soleil matinal pour aider l'organisme à s'ajuster. En cas d'un voyage vers l'ouest, se coucher plus tard et rester au lit plus longtemps le matin.
- **Dormir pendant le vol :** La perte de temps de sommeil pendant le vol augmente les effets du changement rapide de fuseau horaire. Pendant le sommeil, il se produit une baisse de la température corporelle et une altération de certaines hormones. À la tombée du jour, la glande pinéale, située dans le cerveau, commence à sécréter de la mélatonine, une hormone qui aide l'organisme à s'endormir et à rester endormi. La mélatonine n'est toutefois pas suffisamment forte pour provoquer un endormissement à elle seule. Pour dormir pendant le vol, éviter l'alcool et la caféine, qui sont des stimulants, et utiliser des bouchons d'oreille ainsi qu'un bandeau pour les yeux afin de réduire le bruit et de simuler l'obscurité de la nuit. Si ce n'est pas suffisant, la prise de 0,3 g à 1 g de mélatonine 30 minutes avant l'heure du coucher peut aider.
- **Fixer un horaire :** À l'arrivée à destination, essayer de rester actif pendant les heures de clarté et se coucher à l'heure habituelle en fin de journée. Le matin, sortir dans la lumière du soleil pour aider à l'ajustement du rythme cardiaque. Certes, en cas de voyage d'une région géographique où c'est l'été à une région où c'est l'hiver, cela peut s'avérer impossible. Le cas échéant, essayer de démarrer la journée en se rendant au gymnase ou en allant nager.

S'il est considéré que la mélatonine ne crée pas de dépendance et est inoffensive lors d'une utilisation de courte durée, elle peut néanmoins provoquer des maux de tête, des nausées, des vertiges ou de l'irritabilité, et peut interagir avec différents médicaments, dont les anticoagulants, les immunodépresseurs, les médicaments pour le diabète et les pilules contraceptives. En cas de problèmes de santé, il est préférable de demander l'avis du médecin avant de prendre de la mélatonine.

Par ailleurs, il n'est pas conseillé de plonger le premier jour suivant un long voyage. Afin que le plongeur soit bien reposé pour le prochain jour de plongée, il peut prendre de la mélatonine la veille au moment du coucher. Il est toutefois recommandé de laisser passer quatre ou cinq heures entre la dernière prise et la réalisation d'une activité requérant de la vigilance. Ainsi, si le plongeur arrive à sa destination tard et prend de la mélatonine après minuit, il sera probablement judicieux de ne pas plonger le matin suivant.

L' équipe médicale de DAN est là pour répondre à toutes les questions médicales liées à la plongée. Vous pouvez joindre le personnel médical par téléphone (aux numéros indiqués sur la carte de membre) ou en envoyant un e-mail à l'adresse [www.daneurope.org/contacts](http://www.daneurope.org/contacts)