



- [Conseils de voyages](#)
- [Votre santé pendant le voyage](#)
- [Een afspraak maken](#)
- [Maladies et vaccinations](#)
- [Grossesse, enfants et animaux](#)
- [Tourisme de proximité](#)
 - [Vaccinations](#)
 - [Problèmes de peau](#)
 - [Infections respiratoires](#)
 - [Infections gastro-intestinales](#)
 - [Mal d'altitude](#)
 - [Tétanie du renard](#)
 - [Virus du Nil occidental](#)
 - [Voyager en voiture](#)
- [Destinations aux experts](#)

Décalage horaire ('Jetlag')

Les voyages intercontinentaux en avion peuvent perturber certains rythmes physiologiques et psychologiques. Ces rythmes circadiens sont pilotés par l'horloge interne située sous l'hypothalamus, mais dépendent en partie de facteurs environnementaux comme l'heure, la température, l'alternance du jour et de la nuit, etc. Un déplacement rapide englobant plusieurs fuseaux horaires empêche une adaptation rapide à ces nouveaux rythmes. Ceci explique le phénomène du 'jetlag'.

Les symptômes peuvent être :

- des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveil nocturne, somnolence excessive le matin ou la journée),
- une diminution des capacités mentales et physiques ;
- des troubles de l'humeur,
- une diminution de l'appétit, ; une perturbation temporaire du transit intestinal est également possible ("gut-lag").

Des plaintes que l'on retrouve également chez des travailleurs qui travaillent par équipes.

Les voyages vers l'ouest (= allongement des journées ; provoquent une somnolence sur le lieu de destination tôt le soir et un réveil trop tôt le matin) sont généralement **mieux tolérés** que les voyages vers l'est (= raccourcissement des journées ; provoquent une difficulté à s'endormir sur le lieu de destination lorsqu'il est temps de dormir, et des difficultés à se lever le matin).

Les symptômes disparaissent généralement après quelques jours : environ l'équivalent des 2/3 des fuseaux horaires traversés pour un voyage vers l'est et environ l'équivalent de la moitié du nombre de fuseaux horaires traversés pour un voyage vers l'ouest ; mais ceci est très variable d'une personne à l'autre (de quelques jours à quelques semaines).

NB. La „fatigue du voyage“ aspécifique, telle qu'elle peut se produire également pour des destinations lointaines au sein d'un même fuseau horaire, n'est pas identique au jetlag, et disparaît rapidement après une ou plusieurs nuits de sommeil réparateur.

Traitement

Il est conseillé de s'adapter immédiatement au rythme local en ce qui concerne les repas et le sommeil. Par ailleurs... 'There is no single solution' !

Il faut être conscient du fait que les capacités mentales et physiques seront inévitablement diminuées durant les premiers jours et donc, si possible, ne pas prévoir de réunions importantes dans les 24 heures qui suivent l'arrivée.

Une brève sieste le jour (de maximum 20–30 minutes) peut augmenter le niveau des prestations, sans mettre en péril le sommeil nocturne.

Le jetlag est apparemment mieux toléré si l'on évite les repas copieux ainsi que la consommation exagérée d'alcool et de café.

La consommation de café le matin et un somnifère à courte durée d'action (p. ex. zolpidem) pour la (les) première(s) nuit(s) après l'arrivée à destination peuvent aider, mais n'accélèrent pas pour autant l'adaptation de l'horloge interne.

Des méthodes de traitement visant à accélérer la synchronisation de l'horloge interne sont encore actuellement à l'étude, comme

- l'utilisation de la **mélatonine**
- l'exposition à de fortes doses de **lumière**

à des moments optimaux dans le courant de la journée. L'exposition à la lumière vive et la consommation de mélatonine à des moments inopportuns peuvent empêcher la synchronisation de l'horloge interne dans le nouvel environnement.

Des directives à la fois précises (scientifiquement fondées) et pratiques, faciles à utiliser, font encore défaut à l'heure actuelle.

Un article global ([Sack R.L.; Jet Lag. N Engl J Med 2010;362:440-7, avec un tableau pratique en annexe](#)) constitue un bon guide pour cette matière assez complexe.

A. La lumière

Après un vol vers l'ouest (de maximum 8 fuseaux horaires) :

- il faut rester éveillé tant qu'il fait **clair** (la lumière vive l'après-midi et celle du soir déplacent l'horloge biologique dans la bonne direction)
- il faut essayer de dormir dans une chambre complètement obscurcie dès qu'il commence à faire noir. Eviter la lumière le matin les trois premiers jours.

Après un vol vers l'est (de maximum 8 fuseaux horaires) :

- il faut rechercher la clarté le matin ;
- il faut essayer d'éviter la lumière le soir (p. ex. en portant des lunettes solaires sombres).

B. La mélatonine

Comme il a été mentionné, le moment de la prise de **mélatonine** peut être très important pour déplacer l'horloge interne dans la bonne direction :

- en cas de voyage vers l'ouest, la prise du soir peut avoir un effet inverse sur la synchronisation de l'horloge interne, et il vaut mieux prendre la mélatonine (0,5 mg) au moment où l'on se réveille trop tôt la nuit (avant 5 heures du matin) ;
- en cas de voyage vers l'est, on prendra la mélatonine 5 mg pendant quelques jours le soir, avant le coucher.

Si l'on n'est pas en mesure de corriger le sommeil avec la mélatonine, l'utilisation d'un somnifère à courte durée d'action (p. ex. zolpidem) constitue une bonne solution pour quelques nuits. Cela n'accélère pas en soi l'adaptation de l'horloge biologique, mais peut aider à mieux fonctionner sur place.

L'utilisation d'un hypnotique à courte durée d'action au cours d'un vol de nuit transméri dien n'est cependant pas encouragée, car le fait de laisser les membres inférieurs immobiles pourrait augmenter le risque de « thrombose du voyageur » (syndrome de la classe économique).

NB 1. Depuis 2006, la mélatonine est disponible sur prescription magistrale (R/ mélatonine 0,5 ou 5 mg - Dt 20 gél - S/ 1 gélule le soir ; mais ceci peut être fort peu pratique pour le pharmacien, qui doit acheter ce produit en grandes quantités). La vente d'aliments contenant de la mélatonine reste interdite.

NB2. Disponible depuis janvier 2008, le Circadin® (comprimés de 2 mg à libération retardée) est une spécialité contenant de la mélatonine. Ce médicament sert au traitement de brève durée de l'insomnie chez les patients âgés de 55 ans ou plus. Le jet-lag n'est pas mentionné comme indication dans le RCP (Résumé des Caractéristiques du Produit, www.fagg-afmps.be); on ne peut donc faire aucune affirmation sur le rôle de ce médicament dans la prévention ou le traitement du jet-lag. La place de la mélatonine dans le traitement des troubles du sommeil est par ailleurs limitée.

Des études sur les agonistes des récepteurs de la mélatonine et sur le modafinil (Provigil®) sont en cours.