



Quels sont les risques ?

Un décalage horaire de plus de 3 heures provoque un dérèglement de l'horloge biologique qui peut causer :

- Des **troubles du sommeil** : insomnie, trouble d'endormissement, réveils nocturnes, réveil trop précoce le matin.
- Une **somnolence diurne** ou au moins une sensation de fatigue.
- Une **baisse des performances physiques et intellectuelles** (évitiez d'enchaîner une nuit blanche avec une journée de travail ou alors dormez dans l'avion).
- des **maux de tête**.
- une **mauvaise digestion**.
- une **tendance dépressive**.
- une **irritabilité**.

24 heures sans sommeil produisent les mêmes effets qu'une alcoolémie à 0.5g/l sur les capacités psychomotrices (mémoire, concentration, vigilance, réactivité, etc.)

Le syndrome de la classe économique

Lors d'un voyage long courrier en classe économique, plusieurs conditions sont réunies pour développer une



pour développer une **thrombose veineuse** (risque de phlébite voire d'embolie pulmonaire), du fait de l'immobilisation du voyageur en position

assise et ne pouvant étendre les jambes pendant plusieurs heures.

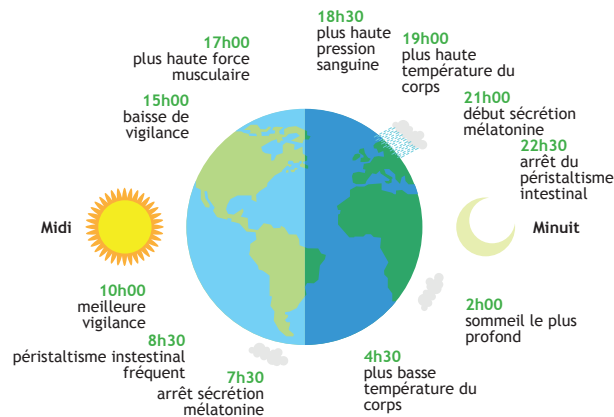
Cette position ralentit le retour veineux au niveau des membres inférieurs et augmente le risque de formation de caillots : naissance d'une douleur, comme une crampes musculaire tenace, souvent située au niveau du mollet, ou gonflement.



Le rythme circadien

Le rythme circadien décrit tous les rythmes biologiques qui ont une oscillation d'environ 24 heures. Le rythme circadien est calqué sur une **horloge interne** qui régule le rythme de l'état de veille/sommeil, le rythme de la production d'hormones, la pression sanguine, la température corporelle, l'état de vigilance. Tous les organismes vivants ont un rythme circadien.

Source : Santé Médecine



En cas de voyages répétés entraînant des troubles majeurs d'adaptation, parlez-en à votre médecin de santé au travail.

Date d'édition : mars 2015

Crédit image : freepik



www.presanse.org

Prévenir le décalage horaire

ou comment mieux mettre son horloge corporelle à l'heure locale après un voyage en avion

Présanse
Prévention-Santé-Sud-Est
Association des Services de Santé au Travail Paca-Corse

🔍 Qu'est-ce que le décalage horaire ?



Plus vous traverserez de fuseaux horaires, plus vous en ressentirez les effets (en général à partir de 3 fuseaux). La traversée rapide de plusieurs fuseaux horaires lors d'un vol long courrier est à l'origine du *jet lag* (terme Anglo-Saxon). Le *jet lag* est un trouble qui se manifeste lorsque **l'horloge biologique n'est pas en accord avec l'heure locale**. Par ailleurs, l'intensité du syndrome est plus importante dans le cas d'un voyage vers l'Est : l'organisme tolère mieux une journée à rallonge (trajet vers l'Ouest) qu'une journée raccourcie (trajet vers l'Est). **Un temps de réajustement est nécessaire pour que le corps s'adapte au nouveau fuseau horaire**. Selon les individus, cette réadaptation est plus ou moins rapide.



A savoir

Les courts courriers concernent les vols nationaux. Les moyens courriers concernent l'Europe et les longs courriers s'étendent au reste du monde. **Un vol est considéré comme long courrier dès qu'il dépasse 5 heures.**

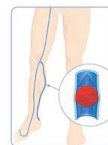
🎯 Conseils de prévention

Avant le voyage à l'étranger

Vous partez vers l'Est ? La veille du départ, couchez vous plus tôt que d'habitude.

Vous voyagez vers l'Ouest ? Allez vous coucher plus tard qu'à l'accoutumée.

En cas d'antécédents de pathologies circulatoires : pensez à consulter votre médecin traitant en vue d'un traitement préventif. Votre médecin peut également vous prescrire des bas de contention en prévention de phlébites.



Pendant le voyage

- Dès que vous montez à bord, mettez votre **montre** à l'heure de votre destination et reposez-vous dès que possible.
- Portez des **vêtements amples**, serrant le moins possible l'abdomen de façon à ne pas entraver le retour veineux : éviter gaines et ceintures, ainsi que l'appui du portable sur les genoux.
- Préférez les **places « allées »** pour étendre vos jambes et éviter de croiser les jambes.
- **Mangez léger, buvez beaucoup d'eau** et évitez l'alcool ainsi que le café qui sont diurétiques et déshydratent.
- **Évitez la prise de somnifères**, même de demi vie courte : ils induisent une diminution de la mobilité spontanée pendant le sommeil.
- **Marchez** en cabine aussi souvent que possible,
- Assis, pensez à **fléchir/étendre** aussi souvent que possible les pieds et les orteils.

Source www.astrium.com

Après le voyage

Arrivée à destination, marchez avant de prendre un nouveau transport.

Si votre séjour ne dure que quelques jours : conservez le rythme de vie que vous aviez avant votre départ ; ce sera l'équivalent d'une courte période de travail de nuit.

Si votre séjour dure plus de 3 ou 4 jours : essayez de rester éveillé et actif durant les heures de la journée et respectez le plus vite possible les rythmes du nouveau fuseau horaire.

Évitez les siestes trop longues. Vous pouvez pratiquer des micro-siestes de 15 mn maximum, au lit dans l'obscurité. Si la somnolence est forte les premiers jours, une consommation de café modérée retardera l'endormissement.

En cas de malaise, douleur thoracique ou douleur d'un membre inférieur, difficultés respiratoires durant la semaine qui suit le voyage aérien : **consulter un médecin.**



Si ces problèmes surviennent pendant le voyage professionnel, n'oubliez pas qu'il s'agit d'un accident du travail.

Les somnifères peuvent être utilisés dans les cas extrêmes. Prenez-en un, si le besoin s'en fait sentir, juste avant le coucher les 3 premiers soirs (pas plus).

Essayez d'arriver dans la soirée dans le pays où vous voyagez. Vous pouvez alors dîner, vous coucher et ainsi démarrer la journée du lendemain à l'heure locale.