

## **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**

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.

#### **2. Pour les voyages vers l'Ouest**

Le « jet lag » apparaît dès le 4<sup>e</sup> 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 voyagent 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 (21h à J-3 → 20h 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.