

Les ennuis du décalage horaire

Vous êtes fatigué, vous êtes d'humeur maussade et par-dessus tout, vous souffrez d'insomnie. Vous faites partie des personnes qui souffrent des troubles dus au décalage horaire.

Les troubles dus au décalage horaire sont le moyen que prend le corps pour vous avertir qu'il n'apprécie pas que vous traversiez plusieurs fuseaux horaires, particulièrement lorsqu'il est forcé de le faire coïncé dans un siège dont l'espace pour les jambes est restreint. Respirer de l'air de qualité douteuse et sentir votre estomac se retourner à chaque turbulence n'aide pas non plus.

Un moyen d'éviter les troubles dus au décalage horaire est de ne pas prendre l'avion. Toutefois, une solution plus pratique est de laisser Dr. Lajoie vous aider à surmonter les hauts et les bas des voyages aériens par des conseils judicieux et des remèdes sensés.

Dr. Lajoie peut aussi vous montrer comment éviter plusieurs causes des troubles dus au décalage horaire en plus de faire face à ceux que vous ne pouvez éviter.

La colonne vertébrale

Si vous prenez souvent l'avion, vous savez que les voyages aériens sont le pire cauchemar pour une colonne vertébrale. La colonne vertébrale n'ayant pas été pas conçue pour être pliée comme un bretzel, coïncée dans un siège trop étroit et immobile pendant de longues heures.

Prendre l'avion est souvent la cause d'endroits désalignés dans la colonne vertébrale. Cette condition appelée subluxation vertébrale est associée à un plus grand risque de maux de tête, de maux de dos et de désordres reliés aux nerfs. Les recherches en cours semblent également indiquer que les subluxations vertébrales affectent le système immunitaire. Par une série de mouvements doux appelés ajustements chiropratiques, Dr. Lajoie corrige

les subluxations vertébrales et prévient leurs récurrences. Dr. Lajoie peut aussi suggérer différents exercices que vous pouvez exécuter dans votre siège durant l'envolée afin de minimiser les dommages à la colonne vertébrale.

Par conséquent, avant d'appeler votre agent de voyage, prenez rendez-vous pour une vérification chiropratique.

Le décalage horaire

Dans le milieu scientifique, on l'appelle le **désynchronisme circadien**.

Toutefois, la plupart des gens le connaissent par son appellation courante : le décalage horaire.

Le décalage horaire se caractérise par la fatigue, les maux de tête, la faiblesse, l'irritabilité, les difficultés de mémoire, la perte de concentration et les problèmes digestifs.

Qu'est-ce qui cause ce phénomène? Selon les scientifiques, l'ensemble des malaises qu'on appelle le décalage horaire est dû à « la dissociation passagère entre l'heure environnementale (l'heure locale du nouveau fuseau horaire) et l'heure interne (l'heure biologique due à l'horloge interne du corps). L'horloge interne prend du temps à s'ajuster aux changements. » (The Lancet 1997;350:1611.)

« Les voyages aériens vers l'est sont associés à de plus graves dérangements que les voyages vers l'ouest, peut-être parce qu'aller au lit rendu à destination est plus difficile qu'un lever tôt. Se rétablir complètement peut prendre plusieurs jours. » (The Lancet 1998;354:626.)

Pourquoi souffre-t-on plus du décalage horaire en voyageant vers l'est?

Selon un article paru dans le Los Angeles Business Journal, « Nos corps nous disent qu'ils préféreraient se lever une heure plus tard, un fuseau horaire à l'ouest, chaque jour. En voyageant vers l'ouest, nous pouvons donc tirer avantage de cette tendance pour compenser automatiquement du décalage en l'espace d'un fuseau horaire. D'autre part, en voyageant vers l'est, votre corps ajoute inévitablement ce désynchronisme quotidien aux dommages déjà faits. »

Épuisement pour le cerveau

Une toute nouvelle étude semble indiquer que le décalage horaire chronique peut en fait rétrécir votre cerveau.

« Kwangwook Cho de l'University of Bristol Medical School en Angleterre, a trouvé que le personnel de bord souffrant de décalage horaire chronique a des concentrations plus élevées d'une hormone de stress dans leur salive et de plus petits lobes temporaux que le personnel de bord plus reposé. Les lobes temporaux sont des endroits critiques du cerveau qui traitent la mémoire à court terme. »

« Cho a prélevé des échantillons de salive et procédé à des tomodensitométries cérébrales chez des femmes en santé dans la vingtaine qui avaient été à l'emploi de compagnies aériennes internationales durant cinq ans

Conseils pour combattre le décalage horaire :

- Si possible, planifier votre arrivée à un endroit donné plusieurs jours à l'avance pour vous permettre de vous rétablir complètement avant une rencontre d'affaires ou un événement sportif.
- Boire beaucoup d'eau à bord. Éviter les boissons alcoolisées (un diurétique) et le café (un diurétique et une source de caféine).
- Éviter de dormir à moins que cela ne coïncide avec le cycle de sommeil de votre destination (à moins, évidemment, que vous ayez manqué de sommeil durant une longue période durant votre voyage).
- Apporter avec vous des écouteurs, un baladeur à lecteur DC et un masque pour les yeux (pour bloquer la lumière). Demander à votre chiropraticien de vous recommander un oreiller vertébral gonflable. Si vous décidez de dormir, ces accessoires vous permettront de le faire dans une paix relative.
- Porter des vêtements confortables ainsi que des chaussures que vous pourrez enlever facilement.
- Régler votre montre à l'heure de destination afin de vous aider à faire la transition mentale.
- Dès l'arrivée, profiter du soleil afin de régler votre horloge circadienne à la nouvelle heure.
- Dormir seulement lorsqu'il est l'heure d'aller au lit et non parce que vous êtes fatigué.
- Ajuster également l'heure de vos repas.

Leurs horaires étaient composés de vols franchissant au moins sept fuseaux horaires, entrecoupés de courtes ou de longues périodes de vol à l'intérieur du même fuseau horaire. »

« La moitié des femmes avaient moins de cinq jours entre les envolées de plusieurs fuseaux horaires et l'autre moitié des femmes avaient des périodes

d'au moins deux semaines d'envolées de plus courte durée. Le premier groupe avait des concentrations plus élevées de l'hormone de stress, le cortisol, de plus petits lobes temporaux et plus de difficultés dans les tests de mémoire à court terme. Plusieurs études ont démontré que des concentrations élevées de cortisol endommagent les cellules du cerveau. Si c'est le cas pour le décalage horaire, le rétrécissement est permanent, a mentionné Cho. » (Science News 2001;159:392.)

D'autres études lient le décalage horaire à des taux élevés de l'hormone de stress, le cortisol. Par exemple, les concentrations salivaires de cortisol étaient significativement plus élevées chez le personnel de bord qui avait eu huit heures de décalage horaire par semaine comparativement au personnel au sol. (The Lancet 2000;355:1078). Des niveaux de cortisol plus élevés peuvent déclencher diverses conditions mentales et physiques telles que les maladies du cœur, le diabète et l'anxiété clinique.

La mélatonine? Peut-être

Dans la recherche d'un remède ultime contre le décalage horaire, un grand nombre de voyageurs se sont tournés vers la mélatonine. Les supporteurs et les détracteurs, toutefois, ont chaudement débattu ses bienfaits. La mélatonine est l'hormone principale sécrétée par la glande pinéale du cerveau. Bien que plusieurs personnes qui voyagent souvent en avion et le personnel de bord ne jurent que par ce remède, les recherches n'ont pas encore démontré son efficacité.

Par exemple, dans une étude d'une université de la Colombie, 257 médecins norvégiens en visite à New

York pour cinq jours ont été répartis au hasard en quatre groupes : 1) 0,5 ml de mélatonine au coucher, 2) 0,5 ml de mélatonine à des périodes différentes, 3) 5 ml de mélatonine au coucher et 4) un placebo (substance inerte).

« Le premier jour de leur retour à la maison, deux tiers des médecins ont démontré une augmentation marquée des symptômes du décalage horaire avec une amélioration graduelle durant les cinq jours suivants. Mais aucun des traitements de mélatonine n'a mieux diminué les symptômes que le placebo. » (Environmental Nutrition 1999;22:7.)

Comme pour tous les suppléments, demandez l'avis de votre dispensateur de soins de santé avant d'ajouter de la mélatonine ou toute autre substance à votre régime de bien-être.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545