



# Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage



## Le décalage horaire

Par Diane Lambert médecin-conseil  
Direction de la santé publique de Laval

Pour tous les voyageurs, effectuer un trajet vers l'est ou vers l'ouest signifie devoir subir les effets du décalage horaire. Personne n'y échappe s'il y a 5 fuseaux horaires ou plus à traverser et chacun tente de s'y accommoder de son mieux.

### Que se produit-il ?

Notre état d'éveil et de sommeil est réglé selon une horloge biologique. Celle-ci est influencée principalement par la clarté et la noirceur mais aussi par les activités sociales et les repas. L'horloge est réglée en fonction d'une période d'un peu plus de 24 heures.

Lorsqu'il y a un changement subit des heures de clarté et de noirceur et raccourcissement ou allongement de la période de 24 heures, notre horloge biologique est "dérégulée". Elle est incapable de s'adapter immédiatement à la nouvelle heure locale. Des malaises sont alors ressentis : fatigue, insomnie, diminution de l'appétit et des capacités physiques et mentales, troubles de l'humeur, malaises gastro-intestinaux et maux de tête.

### Vols vers l'est - vols vers l'ouest

Lors d'un vol aérien *vers l'est*, la journée raccourcit. Notre horloge biologique doit s'ajuster à un cycle de moins de 24 heures et à une interruption du cycle du sommeil.

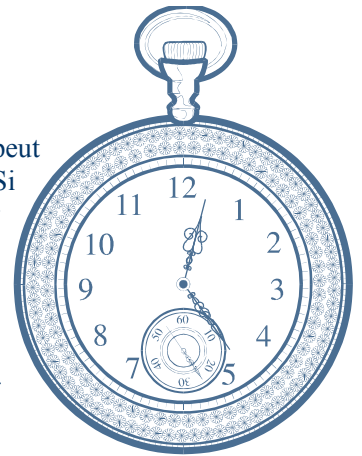
Lors d'un vol aérien *vers l'ouest*, la journée s'allonge et notre horloge biologique doit s'ajuster à une journée plus longue.

Le réajustement de l'horloge biologique demande plus de temps lorsque le déplacement se fait de l'ouest vers l'est.

## Que faire pour diminuer les effets du décalage horaire ?

### Avant le départ

- ⌚ Une « préadaptation » à la nouvelle heure peut être essayée quelques jours avant le départ. Si le voyage prévu est vers l'est, il faut se lever et se coucher plus tôt. Si un voyage vers l'ouest est prévu, il faut se lever et se coucher plus tard. Ce ne sont pas tous les voyageurs qui peuvent appliquer ces conseils, mais lorsque c'est possible, la méthode est très efficace.
- ⌚ Avoir une bonne nuit de sommeil avant le départ.



### Durant le vol

- ⌚ Choisir des vols durant le jour pour éviter de perdre des heures de sommeil.
- ⌚ Lors d'un voyage de nuit, tenter de dormir et éviter le café, l'alcool et les repas copieux. S'offrir la classe affaires est souvent une bonne idée.

### À destination

- ⊕ Pour un séjour de plus de 2 ou 3 jours dans le nouveau fuseau horaire, adopter dès l'arrivée les horaires et le rythme de vie de la destination.
- ⊕ Dormir seulement le soir et demeurer éveillé pendant le jour ; pour y arriver plus facilement, favoriser les contacts sociaux et l'activité physique (marche durant le jour). S'il y a une sieste pendant le jour, elle doit être de moins de 45 minutes.
- ⊕ Prendre ses repas aux heures appropriées selon la nouvelle destination et modérer la consommation d'alcool.
- ⊕ Éviter les réunions importantes ou activités exigeantes pour au moins 24 heures après l'arrivée.
- ⊕ Étant donné que le cycle de clarté-noirceur change l'horloge biologique, modifier l'exposition à la lumière du jour aide l'adaptation au décalage horaire :

pour un voyage vers l'est, s'exposer à la lumière extérieure tôt le matin, les premiers jours après l'arrivée;

pour un voyage vers l'ouest, s'exposer à la lumière extérieure pendant quelques heures à la fin de l'après-midi, les premiers jours après l'arrivée.

**Pour des séjours de courte durée** (moins de 2 à 3 jours), un ajustement complet ne peut survenir, il faut alors prévoir du temps pour reprendre, à destination, les heures de sommeil perdues et tenter de demeurer actif selon l'horaire du pays d'origine.

## Recommandations pour l'Europe de l'Est

Depuis quelques années, les pays d'Europe de l'Est sont devenus des destinations de plus en plus fréquentées par les touristes québécois. Les conditions sanitaires qu'on y retrouve sont variables. Dans certains cas, elles s'apparentent à celles des pays d'Europe de l'Ouest, mais, souvent, elles sont propices à la transmission de maladies infectieuses. Avant leur départ, les voyageurs se rendant en Europe de l'Est devraient donc s'informer auprès de la clinique santé-voyage à propos des risques à la santé existant dans la région visitée.

### Vaccins recommandés

- ♦ Mise à jour de la **vaccination de base** (diphtérie, tétanos, rougeole, polio...) pour tous les voyageurs.
- ♦ Selon la région visitée et le genre de voyage, une immunisation contre l'**hépatite A** pourra être recommandée.
- ♦ Vaccination contre l'**hépatite B** pour certains voyageurs (séjour prolongé, comportements à risque...).
- ♦ Dans certains cas, la vaccination contre la **fièvre typhoïde** pourra être envisagée (ex.: lors de séjour prolongé ou pour des voyageurs séjournant hors des circuits touristiques habituels et dans de mauvaises conditions sanitaires).

### Diarrhée des voyageurs

- ♦ Précautions pour l'eau et les aliments : boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons dans les boissons, manger des légumes et des fruits pelés ou cuits, manger des viandes ou des poissons bien cuits...
- ♦ Apporter une médication antidiarrhéique et des antibiotiques pour le traitement de la diarrhée.

### Autres conseils

- ♦ L'**encéphalite européenne à tiques**, causée par un virus transmis par morsure de tique, se retrouve dans certaines régions boisées d'Europe. Les randonneurs fréquentant les régions à risque devraient appliquer des mesures de protection personnelle, telles que mettre le bas des pantalons à l'intérieur des chaussettes, porter des vêtements longs et clairs pour y détecter facilement les tiques, utiliser un insectifuge à base de DEET, vaporiser sur les vêtements un insecticide contenant de la perméthrine, procéder à un examen quotidien de la peau pour y déceler les tiques. Une vaccination pourra être envisagée lors de séjours à risque de longue durée.
- ♦ Se méfier des animaux (chiens errants, ...) car ils peuvent être porteurs de la **rage**.
- ♦ Ne pas oublier les mesures de protection contre les **maladies transmissibles sexuellement (MTS)**.



Suite de la page 1

### Des médicaments contre le décalage horaire ?

Un somnifère léger peut parfois être utilisé au coucher pour faciliter la récupération du sommeil perdu et ce, pour un maximum de 3 jours; mais il faut se méfier des troubles d'attention possibles le lendemain.

La mélatonine est l'hormone impliquée dans la régulation de l'horloge biologique chez l'humain. Il est probable que la mélatonine ait un effet bénéfique sur l'adaptation au décalage horaire. Cependant, nous ne connaissons pas tout au sujet du mode d'emploi, de l'efficacité et de l'innocuité de la mélatonine. Cette drogue est considérée comme expérimentale au Canada et n'est pas disponible.

Réservation santé est disponible à l'adresse suivante, sous la rubrique **Bulletin** :  
[http://www.msss.gouv.qc.ca/preventioncontrole/voyageurs/fs\\_voyageur.html](http://www.msss.gouv.qc.ca/preventioncontrole/voyageurs/fs_voyageur.html)

### RÉSERVATION SANTÉ

#### RESPONSABLE DU PROJET

Sylvie Provost md, Direction de la santé publique (DSP) des Laurentides

#### COMITÉ DE RÉDACTION

Chantal Beaudet md	DSP de l'Estrie
Marie-Hélène Favreau md	Pratt & Whitney Canada
Suzanne Gagnon md	DSP de Québec
Louise Laberge md	DSP de l'Outaouais
Diane Lambert md	DSP de Laval
Louise Poirier md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Sylvie Provost md	DSP des Laurentides
Dominique Tessier md	Voyage Medisys
Dominique Trempe md	Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Publié par les Directions de la santé publique des Laurentides (450 436-8622) et de Laval (450 978-2000), en collaboration avec le Comité consultatif québécois sur la santé des voyageurs (CCQSV) et l'Institut national de santé publique du Québec

ISSN 1206-9736