

Comment mieux supporter le décalage horaire ?

Patrik Noack



Avant le vol



- Adapter ses horaires de sommeil au fuseau horaire du lieu de compétition quelques jours avant le voyage déjà (Voyage vers l'Est: se coucher/lever plus tôt. Voyage vers l'Ouest: se coucher/lever plus tard. Observer un décalage d'une heure supplémentaire chaque jour)
- Mettre des vêtements confortables et des chaussettes de compression déjà avant l'embarquement
- Si possible, emporter sa propre nourriture pour le vol (selon ses préférences et sa tolérance, des fruits oléagineux ou mélanges de noix, des crackers, des biberlis, des leckerli de Bâle ou autre)

Pendant le vol



- En montant dans l'avion, mettre sa montre à l'heure du lieu de destination et dormir en fonction de cette nouvelle heure
- Boire suffisamment et humecter ses muqueuses nasales à l'aide d'un spray à l'eau saline ou d'une pommade nasale
- Prendre Echinaforce Hot Drink à raison de 2x 5 ml par jour ou Burgerstein Immunvital 1x par jour (conserver la préparation 1 min en bouche avant de l'avaler)
- Discuter l'heure de prise de mélatonine ainsi que la prise complémentaire de tout autre somnifère (végétal) avec le médecin de l'équipe ou Patrik Noack
- Utiliser un coussin pour la nuque, un masque de repos et des bouchons d'oreille
- Prendre de la caféine selon le décalage horaire et l'heure du vol
- Dans l'avion, manger selon l'heure du lieu de destination; en cas de difficulté marquée à supporter les décalages horaires, envisager de le faire en Suisse déjà.
- En cas de fragilité de la sphère ORL ou de l'estomac, prendre des probiotiques (p. ex. Biotics-O et Biotics-G de Burgerstein)

Après le vol



- Prendre de la mélatonine 30 min avant le coucher les trois premiers soirs après l'arrivée
- Prévoir une exposition à la lumière durant les 45 premières min après le lever (lumière du jour ou lunettes de luminothérapie)
- Eteindre son smartphone, son ordinateur portable et la télévision 45 min avant d'aller dormir (ou au moins porter des lunettes anti-lumière bleue)

Si vous avez des questions concernant la planification générale des mesures décrites, le recours à l'exposition à la lumière avec des lunettes ainsi que l'apport en mélatonine, veuillez contacter: Patrik Noack, +41 (0)71 313 70 20, patrik.noack@medbase.ch
Des renseignements concernant la littérature utilisée et/ou complémentaire sont fournis par la personne mentionnée ci-dessus.

© 2018 Swiss Olympic