

Le décalage horaire



Le sommeil, clé de la récupération

Le sommeil fait partie intégrante de la récupération et de la performance

- Régularité des heures de coucher et lever
- Dormir de 7h à 9h par nuit
- Éviter tous les écrans dans l'heure qui précède le coucher
- Favoriser des activités relaxantes avant le coucher
- Favoriser un environnement frais, sombre et calme
- Éviter café, thé et alcool
- Favoriser les aliments riches en tryptophane (fruits à coque, produits laitiers, banane) avant le coucher
- Sieste en journée : 30 à 90 minutes



✈️ AVANT LE DÉPART

- 🕒 Se lever progressivement + tard (30 à 60min/jours)
- ☀️ Lumière naturelle ou forte en soirée
- 🍴 Repas 30 à 60min + tard (petit déjeuner riche en glucides et protéines)
- zz Se coucher progressivement + tard (30min/jour)
- 💊 Mélatonine possible le soir

✈️ AVANT LE DÉPART

- 🕒 Se lever progressivement + tôt (30 à 60min/jours)
- ☀️ Exposition à la lumière dès le réveil
- 🍴 Repas 30 à 60min + tôt (petit-déj riche en glucides & protéines)
- zz Se coucher progressivement + tôt (30min/jour)

🧳 LE JOUR DU VOYAGE

- 🕒 Caler sa montre sur l'heure de destination
- ☀️ Rester éveillé lors des heures de jour de destination (parler, bouger, regarder un film)
- 👤 Rester calme pendant les heures de nuits de la destination (Bouchons d'oreilles, masque yeux)
- 🚫 Éviter boissons gazeuses et alcoolisées

🌍 À DESTINATION

- ☀️ Rester éveillé jusqu'au soir en restant exposé à la lumière du jour
- 🚫 Pas d'entraînement intense en fin de 1er jour

🌍 À DESTINATION

- ☀️ Se lever le matin à l'heure locale de l'éveil.
- ⚡ Être actif à l'extérieur 30 minutes dès le matin.
- 💡 S'exposer à la lumière du jour ou halogène
- 💊 Mélatonine au coucher 2 à 5 mg (demander conseil à son médecin)

Signes du jetlag

- Fatigue accrue
- Troubles de la concentration
- Troubles de l'humeur
- Maux de tête
- Troubles digestifs, perte d'appétit

➡️ Consulte ton équipe médicale si besoin