

ACTEURS

Comment diminuer les effets négatifs du jetlag?

CÉLINE RENAUD

CEO et fondatrice **JMC LUTHERIE SA**

Dubai, il est 14 heures alors qu'il est 11 heures en Suisse, j'interviens dans quelques heures pour une conférence-spectacle «Dégustation de son» dans le cadre de la Dubai Design Week. Je ne me sens pas encore prête car j'ai l'impression de souffrir du jetlag, même que la différence avec la Suisse n'est pourtant que de trois heures. Je n'ai peut-être pas suivi tous les bons conseils pour éviter les effets du décalage horaire, et je me demande comment arriver à être en forme toute à l'heure? J'active mes différents mécanismes comme les vitamines, le sport, la respiration.

J'ai remarqué dans mes nombreux voyages, que le plus difficile n'est pas de gérer correctement le som-

meil, mais de s'adapter aux heures des repas. En effet, dans l'avion, nous mangeons à l'heure qui arrange l'organisation des compagnies aériennes et non pas les passagers. En plus, les heures de repas dans les avions sont basés sur l'heure locale dans la ville de départ et non pas, ce qui serait plus logique, sur l'heure locale de la destination. Cela reste bizarre de manger un petit déjeuner vers 13h00 heure locale, comme c'est temps en temps du cas. Et cela dérange tout le voyage et rajoute encore au côté intense et difficile à ce que nous faisons vivre à notre corps. Pour éviter un jetlag, il faudrait manger un bon repas aux heures usuelles du pays de départ, ne pas manger dans l'avion ou que des fruits, et manger aux heures habituelles du pays d'arrivée. C'est ainsi que fonctionnent les sportifs

de haut niveau pour s'adapter au plus vite aux changements d'horaires et être très rapidement au mieux de leur forme. Pour bien vivre les voyages, nous devrions d'abord décider si nous voulons vivre à l'heure de destination ou rester calqués sur l'horaire du pays d'origine... et se tenir à notre décision. C'est un choix fait souvent par des athlètes ou des managers qui sont seulement quelques jours à leur destination. Ensuite, ce n'est pas une question de dormir, mais surtout de ne pas dormir. Si nous choisissons de vivre à l'heure de destina-

tion, il est important de ne pas aller dormir le soir avant 22h00 heure locale. Ensuite, il faudrait éviter de faire la sieste, mais trouver le moyen de tenir jusqu'au soir. Si la différence d'horaire est de six heures ou plus, nous devrions déjà nous préparer au nouvel horaire à adopter le jour avant le voyage. Ces conseils m'ont été très précieux lors d'un voyage en Asie avec notre fille quand elle avait 4 ans alors, à qui j'ai fait respecter ces règles et cela a fonctionné pour elle... alors que moi, je ne les avais pas respectées et cela a été plus dur! Pour être fit tous les jours et faire

POUR BIEN VIVRE LES VOYAGES, NOUS DEVRIONS D'ABORD DÉCIDER SI NOUS VOULONS VIVRE À L'HEURE DE DESTINATION OU RESTER CALQUÉS SUR L'HORAIRE DU PAYS D'ORIGINE... ET SE TENIR À NOTRE DÉCISION.

face au challenge du quotidien de l'entrepreneur, il est également dit qu'il faut suffisamment de sommeil, se coucher à des heures régulières, ne pas trop manger le soir... Mais avec cette vie stressée, rapide et remplie professionnellement, des trajets, des soirées, de repas au restaurant avec les clients, je pars parfois à 4 ou 5 heures du matin pour un rendez-vous à Zürich ou alors je rentre souvent bien après minuit après des «Dégustations de son».

Ainsi, sans prendre l'avion, j'ai alors l'impression de vivre le jetlag dans mon propre pays. Difficile de combiner la théorie et la pratique! ■



PHILIPPE WOODS