



Help, j'suis en plein jet-lag !

Corsé, le retour à Singap' après un mois en Europe. Pluie. Pluie. Pluie. Humidité. Et UNE semaine pour récupérer du décalage horaire (6h à 7h tout de même). Du sien. Mais aussi - cerise sur le mooncake - de celui des enfants.

Allô Singapour Live, vous faites quoi pour vous recalcr dans le bon fuseau ?

« Maman, j'peux plus dormir. J'ai envie de jouer. Pourquoi le soleil, il est encore couché ? »

Enfilade de nuits zinzins, cernes-valises du matin, cerveaux-en-vrac-éteints. Au bout de trois jours les p'tits ont les nerfs. Les ados ont l'seum. Moi, j'ai le BLUES.

Help les copines, les pros de l'expat' et du business !

Vous qui, à nouveau, *passerez la moitié d votre vie en l'air, entre New-York et Singapour, voyageant toujours en première.*

Z'auriez pas un plan pour aider à supporter le jet-lag qui fait so'chic mais si mal ?

Histoire que je ne rétrécisse pas d'ici peu chéri, les gosses, la helper et les voisins.



Le premier qui m'rallume la lumière, j'lui mets un baton d'encens

Mauvaise nouvelle. Il n'existerait **pas de potion miracle** pour retrouver la forme en un éclair, **quand on vient de sauter allègrement plus de six fuseaux horaires**. Surtout en traversant le globe vers l'Est.

Et si les médicaments aident à s'endormir (sainte **Mélatonine**), ils ne résolvent pour autant pas le problème de fond.

La **désynchronisation de notre rythme circadien par rapport au cycle jour-nuit** du pays où l'on pose ses valises.

Ce maudit **décalage de l'horloge interne** qui plonge tout voyageur dans un brouillard douloureux. **Quel que soit son âge** (eh toc les jeunes!). Le temps que ses aiguilles parviennent à **s'avancer ou reculer pour de bon**.



T'es sûr qu'il est déjà midi?

Débarqués hier. La première nuit a été bonne. Ne criez pas victoire.

En général **c'est à J+2 que les ennuis commencent**.

Insomnie, fatigue, envie de dormir, irritabilité, panne d'attention, d'énergie...

Les symptômes peuvent persister jusqu'à J+15 si vous venez de contrées fort lointaines.

En gros, **le corps aurait besoin d'une journée de récupération par fuseau traversé**.

Bon courage si vous avez fait Paris-Wellington.

Alors comment on se prépare à tout ça ?

Quelques TIPS de bon sens glanés ça et là.

Si vous avez d'autres conseils ou le remède en or, n'hésitez pas à les partager !



Pieds en l'air après 14h de vol, can !

Avant le voyage, on anticipe:

Bien dormir les nuits précédant le vol. Histoire d'attaquer en forme le saut de fuseau.

Certains disent d'**avancer/reculer le coucher de quelques heures**. Pour préparer l'horloge.

Planifier un vol de nuit pour les longs courriers. Et (en rêve) deux jours de battement avant de reprendre.

Pendant le vol, on se repose:

Enfin on essaye ! Ce sera **ça en moins de fatigue accumulée**.

Objectif : éviter les slides, le stress, les pleurs et 12h de films.

De nuit, dormir tout le vol. Dîner avant le départ ou légèrement au début, en **oubliant les snacks, le gras, le sucre**.

Mais aussi le bar de l'A340... snif. Y'a pas que le café qui perturbe le sommeil. L'**alcool** en diminuerait aussi la qualité.

À l'arrivée, on s'accroche (au fuseau):

Régler sa montre. **Ne pas filer au lit.**

S'exposer au plus tôt à la lumière naturelle ou électrique qui rebooste l'énergie.

Passer un maximum de temps dehors, avec un programme ficelé : **sport, balade, activité.**

Doser ses **siestes (20 à 30 minutes)**.

Le soir, **éviter de se coucher trop tôt**, même si on tombe de sommeil... sinon la nuit sera courte.

Les jours suivants, même régime. Tenir le nouveau rythme. Ne pas multiplier les siestes.

En cas de réveils nocturnes, lire Singapour Live (mais l'équipe décline toute responsabilité si votre insomnie perdure ;-))