

Comment contrer le décalage horaire

Dans le monde du travail actuel, les voyages fréquents font partie de la réalité de bien des gens. Parcourir le monde en avion dans le cadre du travail est un rêve que chérissent plusieurs personnes, et il peut en effet être palpitant de nous réveiller dans une région du monde fascinante qui nous est inconnue. Cependant, il y a aussi l'envers de la médaille. En plus d'être parfois épuisants et chronophages, les voyages nous obligent à quitter nos proches et le confort de notre foyer. L'un des aspects les plus difficiles des voyages à l'étranger est le décalage horaire, ce syndrome tant redouté qui se traduit par un sentiment de malaise, une grande fatigue, des troubles de l'appétit et de l'insomnie en raison de la perturbation du rythme circadien.

Voici quelques conseils d'experts qui se sont révélés efficaces pour éviter les effets du décalage horaire ou du moins les réduire considérablement.

- **Habituez-vous avant votre départ.** Bien qu'il ne soit pas toujours possible de le mettre en œuvre, l'un des meilleurs moyens d'éviter les effets du décalage horaire à l'arrivée à destination consiste à s'habituer lentement au changement avant de partir. Quelques jours voire une semaine avant la date prévue de votre départ, planifiez un passage progressif au fuseau horaire de l'endroit visité. Il existe des applications et des sites Web qui peuvent vous aider à cet égard, mais on recommande en général de vous coucher légèrement plus tôt si vous volez vers l'est et un peu plus tard si vous mettez le cap vers l'ouest.
- **Réglez votre montre immédiatement.** Dès que vous êtes à bord de l'avion, réglez votre montre ou votre téléphone cellulaire à l'heure de votre destination. Ensuite, essayez de faire l'activité que vous feriez s'il était cette heure, que ce soit dormir, manger ou lire un livre.
- **Évitez l'alcool.** Il est tentant de boire un verre de vin ou un cocktail pour s'endormir plus facilement dans l'avion, mais l'alcool ne fera qu'empirer les choses. Les effets de l'alcool sont amplifiés en altitude, et si vous en consommez, vous ne réussirez pas à dormir profondément. De plus, étant donné que l'alcool déshydrate le corps, vous risquez davantage de vous sentir faible à votre réveil.
- **Mangez légèrement.** Si vous acceptez chaque collation que vous offre l'agent de bord et commandez des aliments frits à l'aéroport, cela aidera certainement à combattre l'ennui et à briser la monotonie d'un vol long-courrier, mais les symptômes du décalage horaire ne s'envoleront pas pour autant. Au contraire, votre organisme devra travailler plus fort pour digérer ces aliments lourds. Il vaut donc mieux opter pour des fruits et des légumes crus et boire beaucoup d'eau pendant le vol.
- **Évitez de comparer les fuseaux horaires.** Il est tentant de se demander quelle heure il est dans l'endroit de départ, mais les conséquences pourraient en être désastreuses. Faites de votre mieux pour adopter le fuseau horaire de votre destination et oubliez le précédent, car vous y reviendrez de toute façon!

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Même si vous suivez tous ces conseils, vous vous sentirez probablement un peu désorienté lorsque vous arriverez à destination. Évidemment, le décalage horaire n'affecte pas tous les gens de la même façon. Certaines personnes y sont très sensibles, alors que d'autres sont capables de passer d'un fuseau horaire à un autre comme si de rien n'était. Si vous voyagez pour le travail, évitez le plus possible de prévoir des réunions importantes le jour de votre arrivée, et reposez-vous pendant les premiers jours. En un rien de temps, votre corps se sera adapté à la nouvelle heure, et vous serez capable de profiter de tout ce que le pays visité a à vous offrir.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.