

Durant la période estivale, notre santé est bien souvent mise à rude épreuve et il est fréquent d'être confronté(e) à divers maux, pas toujours très graves, mais qui peuvent très vite nous gâcher la vie et les vacances. Il faut dire que les nombreux déplacements, les changements de fuseaux horaires, d'habitudes alimentaires, de climat, les multiples activités pratiquées dont nous n'avons pas forcément l'habitude et qui causent quelques bobos, la chaleur parfois pesante... chamboulent notre quotidien et notre horloge biologique. Pour ne pas sombrer pendant ces deux merveilleux mois de l'année, voici quelques conseils 100 % naturels pour garder une santé au zénith et profiter de la vie sans l'ombre d'un nuage.

Le dossier du mois :

## Soulager tout naturellement le décalage horaire

« La nature, pour être commandée, doit être obéie. » Francis Bacon - *Novum Organum* (1620)

Le décalage horaire – ou jetlag – correspond à une désynchronisation de notre horloge biologique suite à un vol transméridien vers l'ouest ou vers l'est de plus de 3 heures. Véritable traumatisme chronobiologique, il peut être à l'origine de nombreux troubles fonctionnels, tels que :

- insomnies,
- réveils précoces,
- difficultés à l'endormissement,
- troubles intestinaux,
- troubles ORL,
- troubles de l'appétit,
- troubles de l'humeur,
- diminution des performances.

Exit la prise de médicaments, vive les « somnificants », un néologisme pour désigner les solutions naturelles qui permettent d'agir favorablement sur notre horloge biologique.

Avant toute chose, voici quelques conseils pour appréhender le décalage horaire plus facilement et avec sérénité :

- Pensez à bien dormir avant le départ. Partir fatigué(e) pour dormir dans l'avion n'est pas forcément la solution, car un voyage commencé avec un manque de sommeil sera moins bien supporté.
- Évitez la consommation d'alcool, qui exerce une action néfaste sur nos cycles du sommeil.
- Pensez à boire plus d'eau que d'habitude.
- Décalez progressivement vos horaires de lever et de coucher d'1/2 heure par jour avant le départ.
- Alimenter-vous avant le départ. A contrario, pendant le vol, il est vivement recommandé de jeûner.

Une étude anglaise\*, menée par Clifford Saper, professeur de neurologie à la Harvard Medical School, l'a d'ailleurs confirmée. Cette étude a mis en évidence un paramètre de « l'horloge biologique du repas », qui est capable de leurrer par un jeûne de 16 heures. Ce dernier va en quelque sorte « rebouter » notre horloge biologique. Car, après un jeûne prolongé, votre organisme va considérer que le premier repas que vous allez prendre marque le nouveau début de la journée. Matin, non ?

\* C. Saper et al., Differential rescue of light- and food-entrainable circadian rhythms, Science Vol. 320 (mai 2008)



### Deux coups de pouce 100 % naturels pour réduire les effets négatifs du décalage horaire

**1- L'aromathérapie, avec une synergie de 3 huiles essentielles : basilic tropical, petitgrain et camomille romaine**

Dans 5 ml d'huile de noyaux d'abricot, ajoutez 2 ml (soit environ 60 gouttes) d'huile essentielle de basilic tropical, 2 ml (soit environ 60 gouttes) d'HE de petitgrain et 1 ml (soit environ 30 gouttes) d'HE de camomille romaine.

Au moment du départ, déposez 3 gouttes de cette synergie aromatique sur la face interne des poignets et respirez profondément. Continuez ensuite pendant 48 heures à raison de 3 applications par jour.

### 2- Des séances de luminothérapie

En diminuant la production de mélatonine, la fameuse hormone du sommeil, la luminothérapie va agir favorablement sur notre horloge biologique. Dans le cadre du décalage horaire, des séances de luminothérapie vont permettre de nous « remettre en phase » avec le nouvel horaire.

À titre d'exemple, pour un vol New York-Paris, la luminothérapie va contribuer à s'adapter en 1 à 2 jours au lieu de 6 à 7 jours.

Le saviez-vous ? Il faut normalement 1 journée à 1 journée 1/2 pour retrouver 100 % de nos capacités par fuseau horaire franchi.

Il est recommandé de faire une séance de luminothérapie de 30 minutes le soir dans le cas d'un voyage vers l'ouest et de 30 minutes le matin pour un départ vers l'est.

### La sophrologie : une méthode douce contre le décalage horaire

Le décalage horaire peut se résumer à la chose suivante : la tête se trouve dans un fuseau horaire, alors que le corps en ressent un autre. Il faut donc harmoniser le corps et l'esprit.

La sophrologie ayant pour objectif d'unifier le corps et l'esprit, quel de mieux pour se remettre d'un décalage horaire ?

### Le sommeil déréglé

Le corps vit au rythme de la journée, alternant jour et nuit dans un cycle circadien, qui varie au cours de l'année sous nos latitudes. Les hormones sont libérées en fonction de l'heure de la journée, pour un fonctionnement optimal de notre corps, éveillé le jour, dormant la nuit.

Le rythme de sécrétion de la mélatonine – beaucoup la nuit, très peu le jour – se poursuit quand on voyage. Le jour du voyage, le corps s'endort donc à l'heure de la baisse de la luminosité naturelle du fuseau horaire précédent, et se réveille à l'heure du



Le corps aura donc envie de dormir à 17 h 00 (heure locale), et, tout naturellement, on sera tenté de faire une petite sieste. Grosse erreur : puisqu'il est 23 h 00 pour le corps, il va tomber dans les bras de Morphée pour la nuit.

2 choix s'offrent alors à vous :

- faire une courte séance de sophrologie reposante de 20 minutes, grâce à laquelle le corps va récupérer pour finir la journée. Puis, aller se coucher à une heure normale du fuseau horaire dans lequel on se trouve ;

- ou bien, dynamiser le corps et l'esprit, afin de permettre à notre organisme de tenir jusqu'à la fin de la journée. Un peu comme quand on a un travail à finir le soir, avant de passer un début de nuit blanche.

Dans tous les cas, vous bougerez votre corps, vous le ressentirez, resté bloqué de très longues heures dans un fauteuil, la plupart du temps minuscule.

À vous de voir, selon vos goûts et la situation du moment – hôtel ou chez des amis, visite immédiate du lieu ou repos après le voyage, etc. – ce qui vous conviendra le mieux.

### Se reposer

#### Se concentrer

Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou sur votre lit. Ne vous allongez pas.

Calez-vous bien, le dos droit, relâchez les épaules, posez la paume de vos mains sur vos cuisses, dans un geste naturel, la tête droite, le tout sans aucune tension. Fermez les yeux.

Sentez les points d'appui de votre corps, le dos du crâne, le haut du dos, les mains, les fessiers, les cuisses, les pieds.

Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon. Bloquez, puis soufflez fort par la bouche, avant de reprendre une respiration naturelle.

Laissez venir l'image d'un objet, neutre, sans aucune charge émotive.

Observez-le très doucement sous toutes ses coutures, en commençant par un côté. Regardez-le bien en détaillant les couleurs, les nuances, les ombres, sa texture.

Une face, puis, lentement, faites tourner d'un quart de tour, observez précisément de même, et, lentement, faites tourner de nouveau pour voir toutes les faces ; puis, faites-le tourner pour le voir de haut, puis de dessous, avant de le revoir en position initiale.

Enfin, inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon, bloquez, puis soufflez doucement par la bouche, avant de reprendre une respiration naturelle.

Bougez lentement les mains, les pieds, la tête, baillez et, à votre rythme, ouvrez les yeux.

Vous êtes prêt(e) pour profiter de la fin de la journée sans encombre.

### Se dynamiser

#### Pompes des épaules

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les dos droits, les épaules relâchées, les bras ballants, la tête droite alignée avec la colonne vertébrale, les yeux ouverts, fixant un point neutre face à vous. Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon, en fermant les poings. Bloquez la respiration et haussez, puis baissez les épaules rapidement, énergiquement, sans plier les bras, plusieurs fois ; puis, dans un mouvement des bras vers le bas, en même temps, soufflez très fort par la bouche et ouvrez les mains comme pour lâcher tout ce qu'elles contiendraient. Puis, reprenez une respiration naturelle, dans la position initiale, relâchée. Ensuite, accueillez vos ressentis dans les bras, les mains, les épaules : chaleur, volume, fourmillements ou tout autre chose, ou rien. Faites-le 3 fois. Vous êtes au top pour profiter de votre nouvelle destination.

### Décalage horaire vers l'est

Vous partez de New York vers 16 h 00, arrivez en France vers 5 h 30 le lendemain. Pour votre corps, il est 23 h 30. Hop, il est temps d'aller au lit ? Pas du tout, une belle – et très longue – journée s'annonce ! C'est souvent le décalage le plus difficile à absorber. Si vous avez dormi pendant le voyage, la journée vous paraîtra probablement un peu plus facile à assurer, mais les coups de barre seront, de toutes façons, très présents.

Le but est donc de gérer ces moments d'envie de dormir. Nous appliquerons la même méthode que pour l'aller. Le choix sera dépendant du voyage que vous avez effectué, si vous avez dormi ou pas, de votre vie, vos activités, vos réserves d'énergie – différentes si vous revenez de vacances ou d'un voyage studieux, de votre état général ce jour-là. Exercice reposant de 20 minutes, ou pompe des épaules, c'est vous qui saurez ce dont vous avez besoin à un moment donné de la journée ou à un autre. Apprenez, en général, à vous écouter, à écouter votre corps, à lui donner ce dont il a besoin, et non pas le forcer selon des critères arbitraires ou des théories extérieures. Avec les exercices ci-dessus, vous avez 2 beaux outils sophrologiques à utiliser sans modération, quand vous en avez envie, quand vous en avez besoin. En attendant, respirez fortement et soufflez en une seule fois tout ce qui vous énerve. Puis, reprenez une respiration naturelle, douce et reposante.

**Perline Noisette - Sophrologue diplômée RNCP - Dr ès sciences-technologie-société**

**Sophrologie et Compagnie®**

<http://sophrologie-et-compagnie.com>

**Perline@sophrologie-et-compagnie.com**

**Première séance collective gratuite sans aucun engagement.**