

Cinq clés scientifiquement éprouvées pour dompter le jet-lag

La Vie en 2.0. CCBY

- 1 - décaler son sommeil quelque jours avant le depart
- 2 - ajuster l'heure des repas
- 3- s'exposer a la lumiere le matin ou le soir
- 4 - faire de l'exercise
- 5 - prendre de la mélatonine

Une revue assez complete sur les stratégies a utiliser

- Roach GD and Sargent C (2019) Interventions to Minimize Jet Lag After Westward and Eastward Flight. *Front. Physiol.* 10:927. doi: 10.3389/fphys.2019.00927

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2019.00927/full>

L'heure des repas et les rythmes circadiens

- Wehrens et al. (2017) Meal Timing Regulates the Human Circadian System. *Curr Biol.* 19;27(12):1768–1775.e3. doi: 10.1016/j.cub.2017.04.059

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5483233/>

Les effets de la lumiere sur le sommeil

- Zhao, C., Li, N., Miao, W. *et al.* A systematic review and meta-analysis on light therapy for sleep disorders in shift workers. *Sci Rep* 15, 134 (2025).

<https://doi.org/10.1038/s41598-024-83789-3>

Les effets de l'activité physique sur le sommeil

- Youngstedt et al (2019) Human circadian phase-response curves for exercise. *J Physiol.* 597(8):2253-2268. doi: 10.1113/JP276943.

<https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1113/JP276943>

Prendre de la mélatonine - Revue Cochrane de 2002

- Herxheimer A, Petrie KJ. (2002) Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. *Cochrane Database of Systematic Reviews* doi:10.1002/14651858.

CD001520

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8958662/>