



Programme anti jet lag pour les athlètes de Swiss Athletics

En préparation des Championnats du Monde d'athlétisme de Pékin, qui se sont tenus du 22 au 30 août 2015, l'équipe suisse d'athlétisme n'a rien laissé au hasard pour augmenter ses chances de réussite.

Parmi les difficultés que représentent les compétitions à l'étranger, le décalage horaire peut perturber le sommeil et détériorer la performance. Le Docteur Carlo Bagutti, médecin du sport responsable de la délégation suisse lors de ces jeux mondiaux 2015, a alors choisi de tester le programme anti jet lag de la société Medi-Lum pour les 16 athlètes en voyage. « Cette expérience, couplée à des mesures diététiques et d'hygiène du sommeil, avait comme objectif d'accélérer l'adaptation au décalage horaire et de minimiser les troubles fonctionnels (« jet lag ») potentiellement néfastes à la performance sportive » explique le Dr Bagutti.

Adapter l'horloge biologique à l'horaire local de la destination

La recherche en chronobiologie et l'lichtothérapie est à l'origine de ce programme. L'horloge biologique, responsable de la régularité des rythmes circadiens de l'organisme humain, utilise l'information de lumière et d'obscurité de l'alternance jour-nuit pour se synchroniser avec le cycle extérieur de 24h. Lors d'un voyage traversant plusieurs fuseaux horaires, l'environnement jour-nuit change brutalement et il faudra souvent quelques jours à l'horloge biologique pour se recalibrer sur le nouveau temps externe local, entraînant les symptômes connus du décalage horaire.

« Pour éviter cette perte de repère désagréable, il est possible de préparer l'horloge biologique en modifiant artificiellement l'environnement de lumière et d'obscurité », explique Bénédicte Wildhaber, psychologue du travail spécialisée en rythmes biologiques et lumière et responsable de Medi-Lum. Le programme anti jet lag de Medi-Lum associe de la l'lichtothérapie et des lunettes « blue-blocker » pour adapter le cycle jour-nuit. « Cette méthode devient réellement efficace lorsqu'elle est pensée de manière personnalisée, en fonction de plusieurs paramètres comme les données individuelles de santé et de sommeil du voyageur, les paramètres du vol, la direction du voyage, ou encore l'objectif à destination » poursuit Bénédicte Wildhaber.

Bilan positif du programme anti jet lag pour Swiss athletics

« Ce programme a permis de vérifier la bonne acceptabilité par les athlètes ainsi que le confort d'utilisation des lunettes « Luminette® » et des lunettes « blue-blocker » pendant les jours qui précèdent le voyage, pendant le vol et au cours des premiers jours après l'arrivée sur place », commente le Dr Bagutti. Les résultats préliminaires du rythme veille-sommeil mesuré par une montre actimètre au poignet de 4 athlètes témoignent de l'efficacité des stratégies personnalisées mises en place par le médecin du sport et du programme anti jet lag de Medi-Lum.

Cette première expérience positive a convaincu Swiss Athletics. « Des études ultérieures, appuyées sur des analyses polysomnographiques, sont envisagées afin de déterminer plus précisément les effets de la l'lichtothérapie individuelle sur les athlètes soumis à des désynchronisations de leurs horloges biologiques au cours de la préparation à des compétitions internationales », conclue le Dr Bagutti.

Pour contact :

Bénédicte Wildhaber
bwildhaber@medi-lum.ch
0041 79 414 98 21
Directrice Medi-Lum Santé au travail
M.Sc. Psychologie du travail
Spécialiste rythmes biologiques et
lumière
Fbg de l'Hôpital 31
2000 Neuchâtel
www.medi-lum.ch/sante-au-travail

Dr med Carlo Bagutti
Bagutti.secretariat@vidymed.ch
0041 21 622 87 00
Centre de médecine du sport
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne – CH
Méd. interne générale FMH – Médecine du
sport SSMS – Médecine manuelle SAMM –
Médecine de plongée SUHMS – Membre de la
Commission du CIO pour l'entourage de
l'athlète

Un kit pratique pour le voyage

Les 19 athlètes ont utilisé les lunettes de luminothérapie portable Luminette®, de la société belge Lucimed, ainsi que les lunettes « blue-blocker » Melamedic® pour recréer l'environnement de lumière et d'obscurité, tous deux nécessaires pour une adaptation optimale de l'horloge biologique à Pékin.



Sarah Atcho avec la Luminette



Mujinga Kambundji avec la Luminette



Marisa Lavanchy avec la Luminette



Léa Sprunger avec la Luminette



Tadesse Abraham avec les lunettes Melamedic "blue-blocker"



Pour recevoir les images ou d'autres supports visuels, merci de prendre contact avec Bénédicte Wildhaber : bwildhaber@medi-lum.ch / 079 414 98 21.