



Photo : Chien-min Chung / Getty Images

À part voyager en classe affaires ou se gaver de mélatonine, comment faire pour maximiser ses chances de demeurer frais et dispos, lorsque la route grignote les réserves d'énergie ou le moral, ou que le décalage horaire bousille l'horloge intérieure ? *Frequent Business Traveller* y a pensé et

[livre ici 10 trucs à mettre en pratique](#)

, qu'on parte en avion, en train, en voiture ou en jet privé.

1. Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières

L'esprit humain apprécie la régularité dans le sommeil, et dans ces conditions, il s'assoupit et s'éveille avec plus de facilité. Tentez donc d'instaurer de telles habitudes en vous mettant au lit et en réglant votre réveil-matin à heures fixes, y compris la fin de semaine, si vous voyagez

souvent par obligation. Pour vous adapter à de nouveaux fuseaux horaires, couchez-vous progressivement à l'avance, avant un déplacement.

2 . Offrez-vous de 7 à 9 heures de sommeil par nuit

C'est ce que nécessite, en moyenne et à chaque jour, l'être humain pour fonctionner adéquatement. S'il est préférable de dormir toutes ces heures d'un trait, une petite sieste en plein jour permet de supporter le difficile du décalage, à l'occasion.

3 . Instaurez une routine avant de vous mettre au lit

En plus de vous glisser sous les couvertures et de vous en retirer à heures fixes, l'adoption d'un petit rituel peut favoriser le sommeil. Il peut s'agir d'un bain chaud, de la lecture de quelques pages d'un livre, de musique douce écoutée en sourdine...

4. Déconnectez

Éteignez votre télé, votre ordinateur portable, votre tablette et votre téléphone au moins une heure avant de vous coucher. L'utilisation d'appareils électroniques stimule le cerveau et rend plus difficile l'assoupissement, même quand vous êtes exténué.

5. Créez un environnement qui favorise le sommeil

Réduisez tout éclairage artificiel au minimum, réglez le thermostat à une température confortable et faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que le silence règne autour de vous. Au surplus, demandez un matelas et des oreillers qui favoriseront votre sommeil (un service offert de plus en plus dans certains hôtels).

6. N'utilisez votre chambre que pour dormir

Évitez de faire de l'exercice, de regarder la télé, de travailler ou d'utiliser vos appareils électroniques dans votre chambre. De la sorte, votre cerveau l'associera au sommeil, et pas à autre chose.

7. Planifiez vos repas à l'avance

La façon dont on se nourrit influence le cycle du sommeil. Essayez de sortir de table au moins trois heures avant l'instant où vous prévoyez vous coucher, pour laisser à votre organisme assez de temps pour assimiler votre repas.

8. Nourrissez-vous sainement

Oubliez le foie gras, les sauces riches en crème et le «banana split» triple chocolat avant de vous coucher, voire dans l'après-midi : les aliments gras sont longs à digérer et ceux qui sont riches en sucres entraînent des pics d'énergie dont vous n'avez surtout pas besoin pour vous endormir. Les aliments stimulants ou qui entraînent des effets dépressifs (café, alcool, nicotine) sont tout autant à proscrire en après-midi.

9. Faites de l'exercice

Bouger régulièrement permet à l'organisme d'éliminer les excès d'énergie accumulée. Dans certains cas, l'exercice en après-midi peut même engendrer un bon coup de barre, juste à temps pour l'heure du coucher.

10. Planifiez vos vols en fonction de vos besoins et de votre horaire de sommeil

Il est plus facile de s'endormir sur un vol transatlantique qui quitte à 23 h que sur celui qui décolle à 18 h, surtout s'il y a correspondance à l'arrivée... Autant que faire se peut, étudiez donc toutes les plans de vol offerts avant de réserver.

Pour lire l'article de *Frequent Business Traveller*, [cliquez ici](#) .

Pour me suivre sur Twitter, [c'est par là](#) .

Cet article [10 trucs pour mieux dormir en déplacement professionnel](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#) .

Consultez la source sur Lactualite.com: [10 trucs pour mieux dormir en déplacement professionnel](#)