

Jeûner pour s'adapter au décalage horaire

Notre horloge biologique est réglée par le passage de la clarté à l'obscurité. L'heure des repas semble également influencer notre horloge interne, comme le rapportent des neurologues américains.

Ils ont observé, lors d'expériences réalisées sur des souris, qu'après 16 heures de jeûne, une seconde horloge interne, dépendante de l'ingestion de nourriture, prend le contrôle.

Cet effet pourrait aider les personnes soumises au décalage horaire et leur permettre de s'adapter plus rapidement.

Elles devraient renoncer aux repas servis à bord et n'ingérer le premier repas régulier qu'après l'atterrissage à destination.

Source « News Clinique Buchinger » www.buchinger.com

Publié Hiver 2008/2009