

### **Décalage horaire : les touristes suivent le rythme du nouveau fuseau pour le gérer**

(Relaxnews) - Pour gérer le décalage horaire lorsqu'ils partent en vacances, les touristes se forcent à suivre le rythme du nouveau fuseau horaire. Selon un sondage mené par [HotelClub.fr](http://HotelClub.fr), 39% des personnes interrogées ont recours à cette astuce pour gérer le "Jet lag".

22% des sondés pensent que pratiquer une activité sportive est aussi un bon moyen de venir à bout du décalage horaire parce qu'il procure "une bonne fatigue", explique [HotelClub.fr](http://HotelClub.fr).

21% du panel estiment qu'il n'y a rien à faire et qu'il faut laisser le temps faire son travail tandis que pour 14%, le sommeil est la meilleure solution. 4% gèrent, quant à eux, le décalage horaire en mangeant et buvant, partant du principe qu'il faut avant tout régler l'horloge biologique.

Cette étude a été réalisée auprès de 1.160 personnes à travers le monde.