

Décalage de phase

Dernière mise à jour : 14-04-2009

Le décalage de phase peut être de deux types : une avance de phase ou un retard de phase. Le retard de phase se rencontre fréquemment chez les adolescents alors que l'avance de phase est assez présente chez les personnes âgées. Mais ces décalages de phase se rencontrent chez certaines personnes, à tout âge, à différents degrés de sévérité. Le décalage de phase doit être traité en premier par une approche comportementale afin de respecter le rythme de vie pour essayer de le retrouver. Un traitement par lumbinothérapie peut être envisagé, ainsi que la prise de mélatonine. Mais pour cela il faudra le faire à des horaires bien précises afin d'obtenir l'effet souhaité.