

# **Comment limiter les effets du décalage horaire?**

[Newsletter podcast](#)

**Les bonnes pratiques pour limiter les effets du décalage horaire expliquées par Eleni Diamanti, médecin adjointe en Pneumologie à l'HFR et spécialiste du sommeil, sur Frapp.**

Peut-on éviter les désagréments du jet lag ? Quelles astuces adoptées, selon qu'on voyage vers l'ouest ou vers l'est ? Autant de questions abordées avec Eleni Diamanti [sur les ondes de Radio Fribourg](#).

[Service de communication](#)

[Spécialités](#)

Étiquettes

[On parle de nous](#)