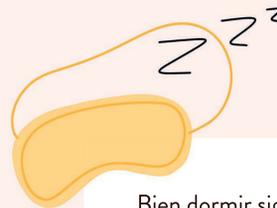


LE SOMMEIL & LE SPORT

font bon ménage



Bien dormir signifie aussi avoir une nuit de sommeil qui comprend **4 à 6 cycles de sommeil de 90 minutes environ**. Un cycle de sommeil contient une phase de sommeil lent incluant le sommeil lent léger et lent profond et une phase de sommeil paradoxal au cours duquel nous rêvons.

QU'EST-CE QUE BIEN DORMIR ?

7-9h*

Pour un adulte

*Durée de sommeil préconisée par le ministère de la santé

8-10h*

Pour un adolescent

9-11h*

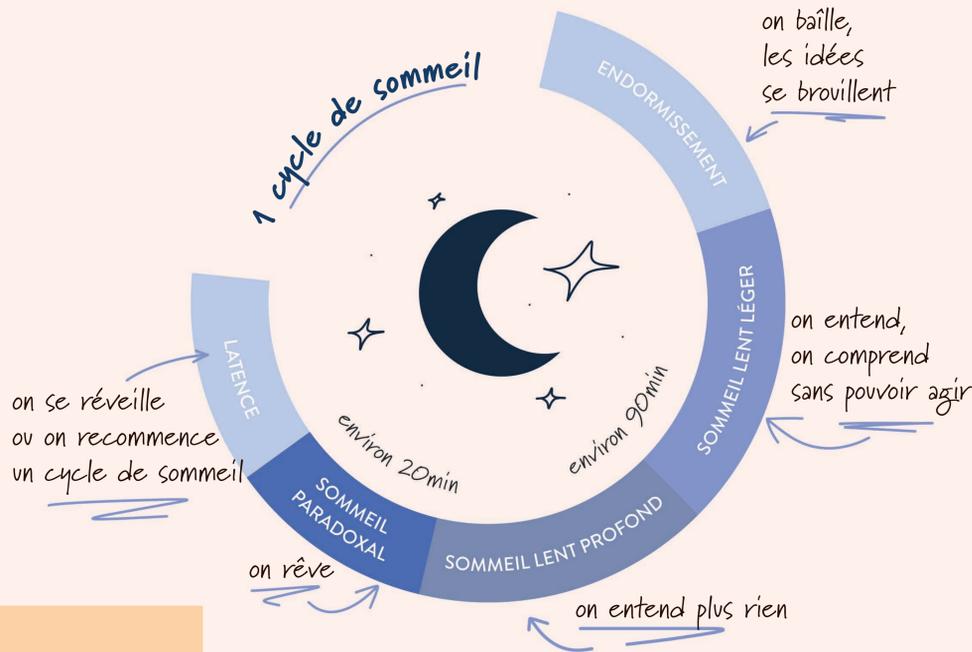
Pour un enfant (de 6 à 12ans)

La qualité du sommeil doit aussi être considérée, autant que sa durée. Les spécialistes s'accordent à dire que l'on a bien dormi lorsqu'au moins 85% du temps passé au lit est converti en sommeil et sa durée d'endormissement dure au maximum 30min



6h42*

*Heure moyenne de sommeil que les Français entre 18 et 65 ans rapportent dormir par nuit en semaine. Ils dorment davantage le weekend : 7h25 (Les Echos)



L'activité physique est un véritable remède contre les troubles de sommeil.

Le sport provoque la libération d'hormones comme la **dopamine**, qui contribue à une sensation de bien-être et de relaxation, essentielle pour réduire le stress. Le sport permet aussi une meilleure régulation de la température du corps, ce qui favorise un **sommeil de qualité**.

L'hyperthermie, provoquée par l'exercice physique, engendre en effet **des mécanismes physiologiques de thermorégulation**, pendant et après l'exercice, pour diminuer la température du corps, ce qui peut favoriser le sommeil.

Enfin le sport a un effet sur « **l'horloge interne** », et peut favoriser la régularité des rythmes veille/sommeil.

Lorsque l'on fait du sport, le sommeil est primordial pour la récupération

Une bonne nuit améliore la **récupération musculaire et aide le corps à se préparer au prochain effort**.

Les phases de sommeil lent profond sont essentielles car elles favorisent la **sécrétion de l'hormone de croissance** qui permet la cicatrisation musculaire.

Utile pour prévenir et guérir plus rapidement des blessures !

LES CONSEILS DE CHERCHEURS DE L'INSEP

Comment lutter contre les effets du décalage horaire ?
Mathieu Nédélec, chercheur en Physiologie Appliquée au Sport de Haut Niveau, Maxime Chauvineau, doctorant Sommeil et Récupération, mènent à l'INSEP des recherches autour du « sommeil au service de la performance » pour aider les sportifs de haut niveau à améliorer leur sommeil.

Dans le cas d'importants décalages horaires, ils conseillent notamment aux athlètes :
→ D'anticiper, en dormant davantage par exemple les jours précédents
→ D'utiliser des synchroniseurs pour atténuer les effets du jet lag en jouant sur la lumière (à l'aide de simulateurs d'aube et de lumière bleue), en modifiant sa nutrition pour favoriser la production de mélatonine, l'hormone du sommeil et en décalant les heures de pratique sportive pour modifier son horloge interne.

*On parle d'insomnie lorsqu'on a une difficulté à s'endormir, lorsqu'on fait des réveils nocturnes fréquents et prolongés et quand on se réveille prématurément avec impossibilité de se rendormir. Les symptômes se répètent plusieurs fois par semaine, sur plusieurs semaines successives. Lorsque l'on fait du sport, le sommeil est primordial pour la récupération. Une bonne nuit améliore la récupération musculaire et aide le corps à se préparer au prochain effort. Les phases de sommeil lent profond sont essentielles car elles favorisent la sécrétion de l'hormone de croissance qui permet la cicatrisation musculaire. Utile pour prévenir et guérir plus rapidement des blessures !

✓ Ce qu'il faut faire

- ✓ Pratiquer une activité sportive douce (yoga, pilâtes, marche) pour réduire l'anxiété, une des causes de l'insomnie
- ✓ Faire du sport même quand on se sent fatigué (surtout l'hiver) car le sport donne de l'énergie
- ✓ Faire une sieste de 30 minutes maximum entre 13 et 15 heures pour favoriser la récupération

✗ Ce qu'il ne faut pas faire

- ✗ Eviter de faire du sport au moins deux heures avant de se coucher (entraîne une surexcitation et une température élevée du corps dégradant le sommeil)
- ✗ Se forcer à faire du sport le matin, au réveil, si vous n'êtes pas matinal. Le sport peut se pratiquer le matin, l'après-midi ou le soir et les effets restent similaires sur la qualité de sommeil

LES BONNES PRATIQUES DES PARTENAIRES EUROPÉENS

L'Académie nationale des sports en Bulgarie dispose d'un laboratoire du sommeil spécialisé et travaille en partenariat avec l'un des principaux centres de somnologie de Bulgarie, où les athlètes et les étudiants peuvent s'inscrire pour faire analyser leur sommeil.

Les experts en somnologie de l'académie, **les docteurs Krasimir Rankov et Milena Nikolova**, ont mené des recherches et publié de nombreux articles sur le sommeil et ses dysfonctionnements dans différents sports.