

OPTIMISATION DU SOMMEIL CHEZ L'ATHLÈTE

Gagner avant le départ



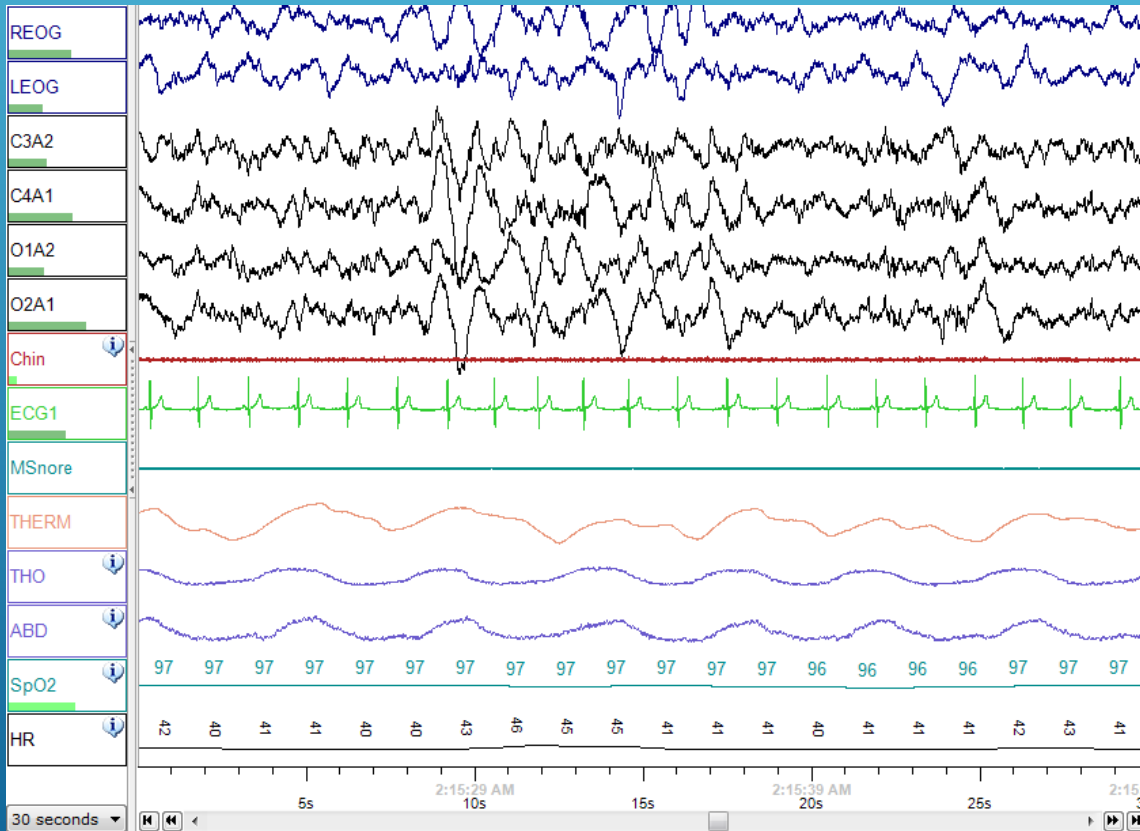
PRÉSENTATION

- Entraîneur en triathlon depuis 2002
- Co-Fondateur du club Taureaux de Gatineau
- Entraîneur du volet sport-étude triathlon depuis 2008
- Ultra triathlète et ultra marathonien
- Physiologiste du sommeil avec une spécialité en troubles neurologiques (épilepsie nocturne, somnambulisme, etc.)
- Entraîneur privé spécialisé avec les athlètes groupe d'âge avec horaires variables (policier, pompier, militaires, etc.)
- Conférencier sur l'hygiène du sommeil chez les enfants et adolescents
- Consultant sur la gestion du décalage horaire pour les militaires canadiens



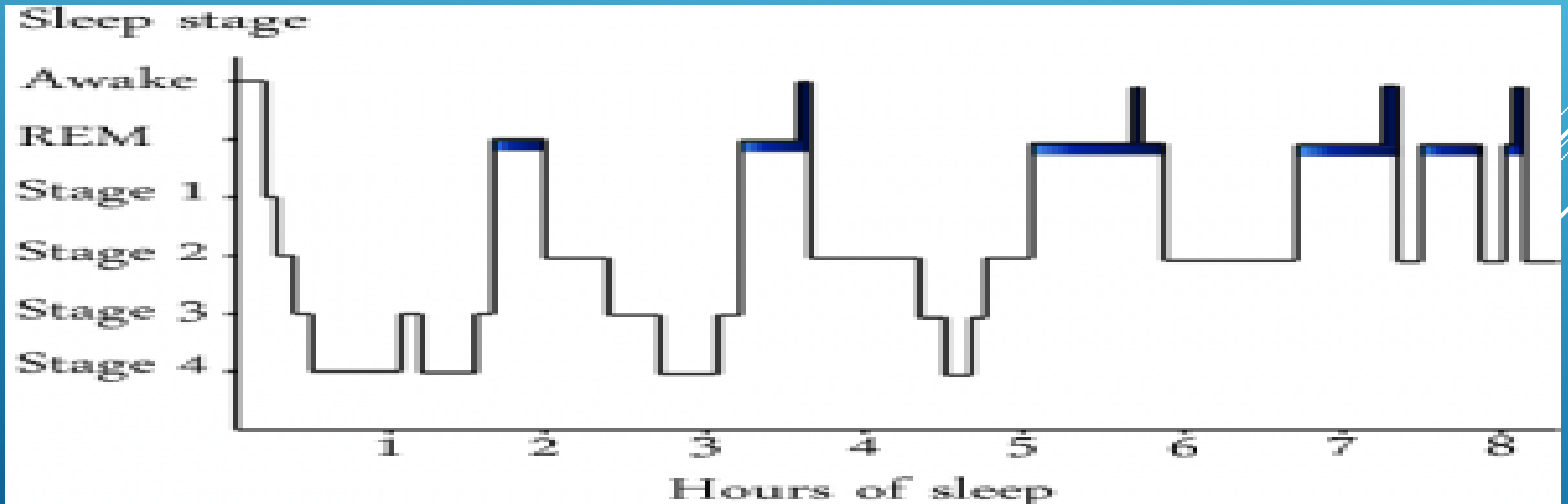
Qu'est-ce que le sommeil

Le sommeil est tout d'abord un état d'inconscience avec une préservation des réflexes qui entre dans un cycle d'alternance sommeil-éveil.



Qu'est ce que le sommeil normal

Une nuit de sommeil normal est constituée de plusieurs cycles d'environ 90 à 120 minutes ou s'alterne somnolence, sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal (REM, rêve). Une nuit devrait contenir environ 4 à 5 cycles, donc autour de 7h30 de sommeil.



Le sommeil de l'athlète (16 à 23 ans)

Durée

8 à 10 heures + sieste de 30 min entre 14h et 16h

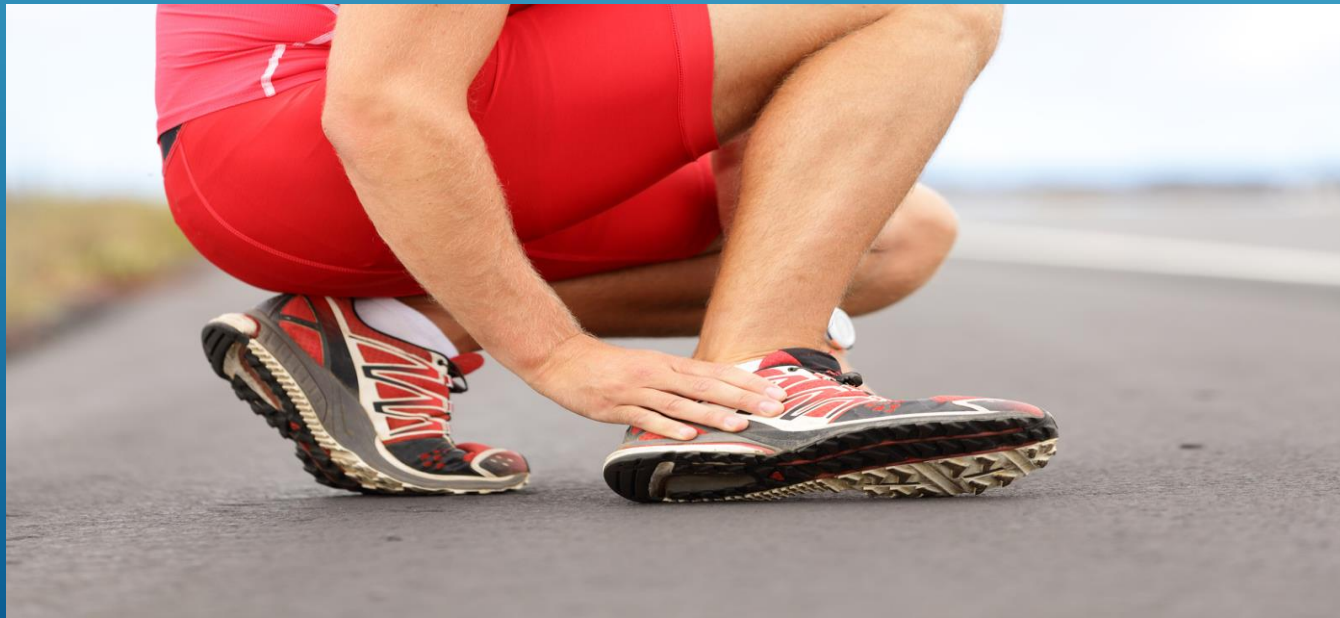
Qualité

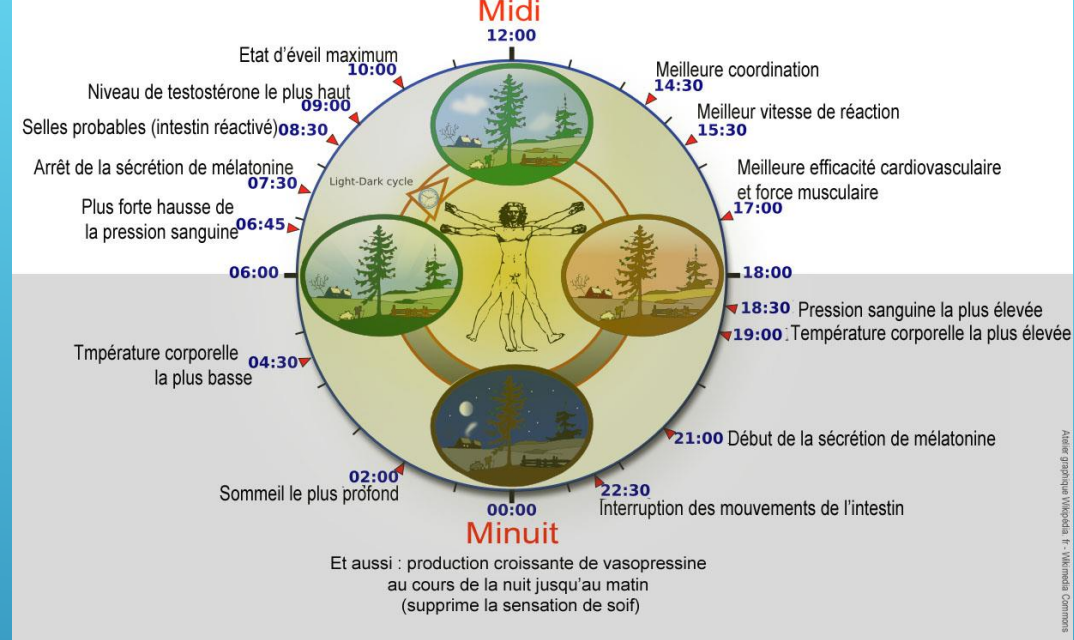
- **Assurer un environnement de sommeil confortable en voyage et en compétition comme à la maison**
- **Maintenir une routine stable de sommeil**
- **Déceler les retards de phase (difficulté à s'endormir et à se lever)**
- **Assurer une exposition quotidienne à la lumière**
- **Maintenir de bonnes habitudes alimentaires**
- **Renoncer aux technologies de l'information (écran) avant d'aller au lit**



Pourquoi bien dormir

- **La récupération ou la régénération postérieure à l'exercice (RRPE) constitue un élément aussi important que le régime d'entraînement dans le processus adaptatif et l'accroissement de la performance athlétique .**
- **Les facteurs associés au sommeil ont un effet direct sur les processus métaboliques, y compris le bilan énergétique, l'appétit et le contrôle du poids.**
- **Est un facteur important qui permet de réduire le risque de surentraînement ou de sous entraînement, d'accroître la résistance aux maladies et d'améliorer le rétablissement après une blessure.**





- Le manque de sommeil ou la dette cumulative de sommeil sont associés à des perturbations touchant l'humeur, la capacité de concentration, la motivation, l'endurance et le rétablissement.
- Non reconnus, les troubles du sommeil peuvent avoir des effets négatifs sur la santé et mener à l'insomnie chronique qui, à son tour, peut accroître le risque de performance médiocre et de blessures.
- Le sommeil aide à la régularisation des hormones. Entre autre la mélatonine qui est un puissant antioxydant. La sérotonine qui a un rôle important dans le phénomène de cycle éveil/sommeil et dans la gestion du stress, de l'anxiété et des phobies. Finalement la cortisol qui a un effet important sur le système immunitaire et la récupération.

Mythes et réalités



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



24366752



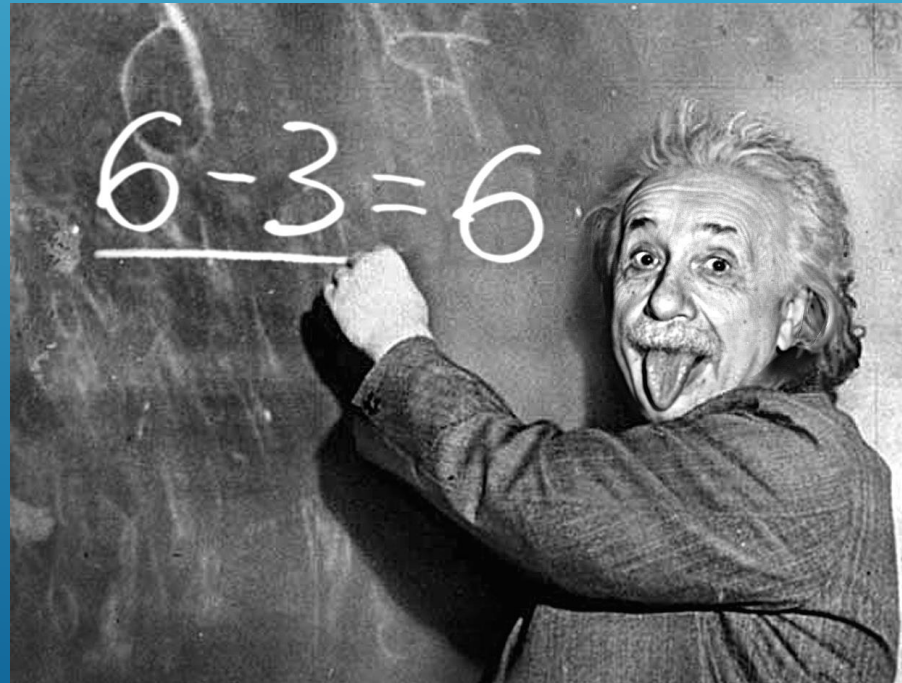
Nadezda Obolenskaya | Dreamstime.com

Il faut dormir ses 8 heures pour être en forme : VRAI ou FAUX ?



FAUX.

La durée de sommeil nécessaire pour chacun est programmée génétiquement. Même si la moyenne est de 7 heures 30, il y a des « petits dormeurs » qui se contentent parfaitement de 4 heures 30 de sommeil (c'était le cas d'Edisson) et des « gros dormeurs » qui ont besoin de 11 heures de sommeil pour être en forme (c'était le cas d'Einstein).



C'est le matin qu'on est le plus performant : VRAI ou FAUX ?



FAUX.

C'est l'après-midi qu'on est le plus performant. Le pic de mémoire est vers 13 heures, le pic d'intelligence abstraite vers 15 heures, le pic d'intelligence concrète vers 17 heures, le pic de performance physique vers 19 heures.



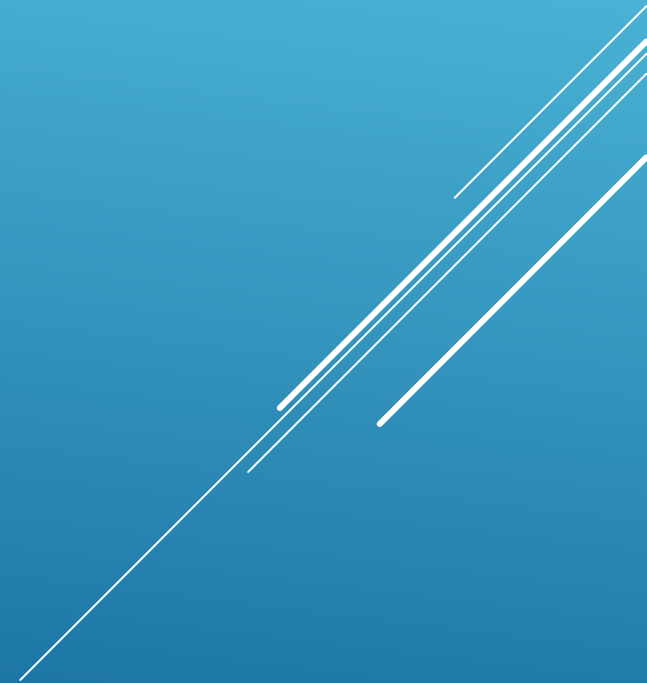
L'activité physique aide à mieux s'endormir?



C'est vrai, mais il faut nuancer. Une activité physique intense effectuée deux ou trois heures avant le coucher aura plutôt l'effet contraire. Et celle du matin n'aura pas d'effet d'endormissement le soir venu. Par contre, se mettre en action en fin d'après-midi ou en début de soirée peut grandement faciliter le sommeil. D'autre part, l'exercice régulier améliore la qualité générale du sommeil. Il permet en particulier d'augmenter la proportion de sommeil profond, qui est très bénéfique pour la régénération du corps physique, mais qui tend à diminuer avec l'âge



L'alcool est un bon somnifère :
VRAI ou FAUX ?

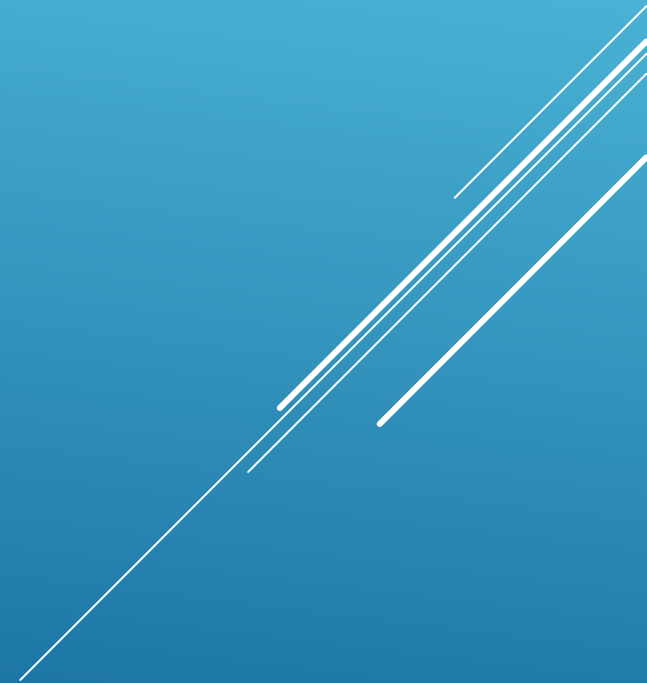


Vrai et Faux.

L'alcool entraîne plus facilement l'endormissement, mais altère la qualité du sommeil par la suite. L'alcool « vieillit » littéralement le sommeil : il le fragmente d'innombrables micro-éveils et éveils persomniques, le prive de sommeil profond et de sommeil paradoxal ; il le rend donc moins réparateur.



Un bain chaud avant le coucher entraîne
le sommeil : VRAI ou FAUX ?

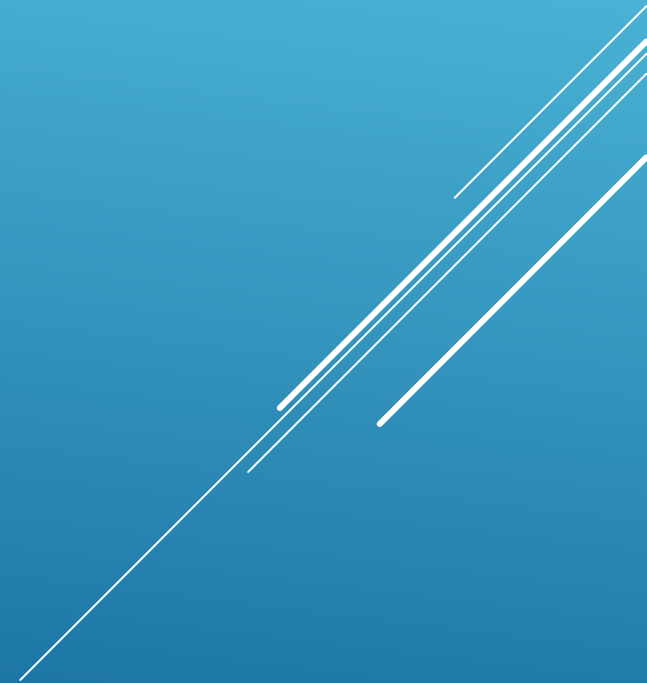


FAUX.

Un bain chaud juste avant le coucher entraîne le réveil car il provoque, sur le moment-même, une augmentation de la température corporelle. Une heure avant le coucher, par contre, un bain chaud entraîne le sommeil car, via le processus de sudation, il provoque à terme une diminution de la température corporelle.



La caféine agit pendant 4 heures : VRAI ou FAUX ?



FAUX.

La demi-vie de la caféine est de 8 heures. C.-à-d. que 16 heures après son ingestion, la caféine est toujours légèrement active. Si on est sensible à la caféine, il ne faut donc plus en prendre après 14 heures.



C'est bon signe de me réveiller la nuit?



Vrai.

Un normal est divisé en cycle de 90 a 120 minutes. Le cycle prend fin avec une période de REM (rêve), suivi d'un éveil. Le fait de ne pas se souvenir de ses réveils ne veut pas nécessairement indiquer un problème. Par contre ne pas rêver et ne pas s'éveiller peut être un symptôme d'une maladie du sommeil.



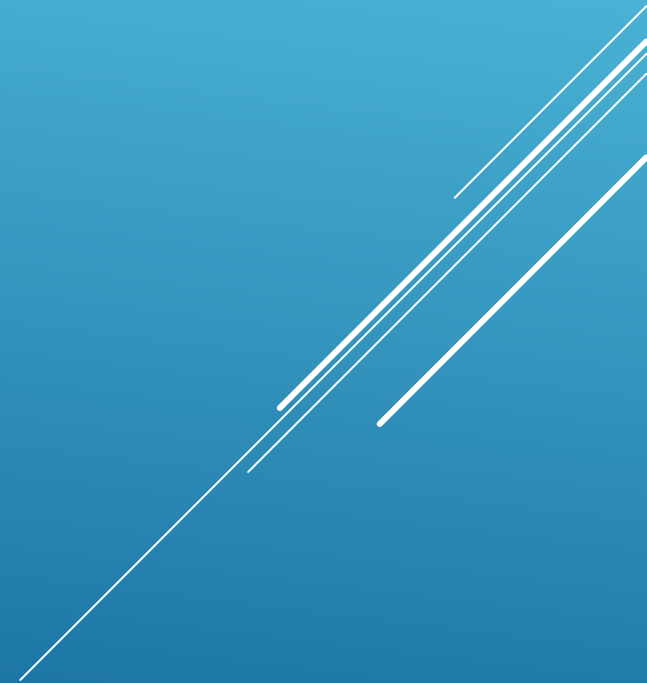
On peut reprendre le sommeil perdu le weekend



Malheureusement faux, ce n'est pas comme ça que ça fonctionne. Le sommeil est une partie nécessaire de notre journée dont notre santé dépend, et on n'accumule pas les heures de sommeil comme des sous à la banque.



Le sommeil influence la gestion du poids
et l'appétit ?



Vrai.

En effet, selon une étude publiée dans l’American Journal of Clinical nutrition, une nuit réduite à 4 heures de sommeil comparativement à 8 heures occasionne, en moyenne, une augmentation de la prise alimentaire de 22 % la journée suivante.



Conseils et optimisation

Les athlètes devraient adopter une bonne hygiène du sommeil pour maximiser leur sommeil.

La chambre devrait être fraîche, sombre et calme. Les masques pour les yeux et les bouchons d'oreille peuvent être utiles, notamment en déplacement.

Instaurer de bonnes habitudes de sommeil en se couchant et en se réveillant à la même heure tous les jours.

Éviter de regarder la télévision ou d'utiliser l'ordinateur au lit et de regarder l'horloge.

Éviter la consommation de caféine avant le coucher.

Ne pas se coucher après avoir bu trop de liquide, ce qui peut donner l'envie d'aller aux toilettes pendant la nuit.



Les siestes peuvent être utiles; elles doivent toutefois durer moins d'une heure et ne pas être trop près de l'heure du coucher pour ne pas interférer avec ce dernier.

Éliminer le plus possible les sources de stress. Ou travailler avec un spécialiste (psychologue sportif) pour diminuer le plus possible l'effet de ce stress sur le sommeil.

Optimiser le sommeil les jours avant la compétition. Mettre les chances de notre côté pour avoir une bonne nuit pré-compétition.

Lors d'un voyage à l'extérieur de notre fuseau horaire, il faut idéalement prévoir une journée par heure de décalage. Donc pour une course en Europe, il faut prévoir l'arrivée une semaine avant la compétition.

Utilisation de la luminothérapie.

Résumé

Dans les dernières années il y a eu le phénomène du soulier minimaliste. Côté nutrition les recherches sur le jus de betteraves. Tout ça pour nous aider à atteindre nos objectifs. Mais la prochaine mode pourrait bien être le sommeil, un aspect négligé surtout du côté athlétique.

Il y a une certaine contradiction, on dit que le sommeil aide les performances mais en même temps que l'exercice peut nuire au sommeil.

Ce qui est le plus important c'est de découvrir notre individualité. De rester à l'écoute de notre corps et de tout faire pour établir un horaire régulier de sommeil...plus facile à dire qu'à faire...!!!

