

Médecine du sport – Régénération: Le sommeil, source d'énergie et de performance

Dans le sport d'élite, le sommeil est, avec l'alimentation, l'une des clés de la récupération. La performance sportive dépend bien entendu de nombreux autres facteurs, mais le sommeil joue un rôle crucial dans la réduction du risque de blessure et l'amélioration des performances à l'entraînement et en compétition.

Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)

Auteur: Othmar Buholzer, ancien responsable du domaine médecine du sport

C'est donc un sujet important pour les sportifs d'élite, d'autant plus qu'ils ne sont pas rares, comme l'ont montré différentes études, à souffrir de problèmes de sommeil ou de troubles du sommeil. Comme le sexe et l'âge, le chronotype et l'hygiène du sommeil ont un impact non négligeable sur la performance sportive.

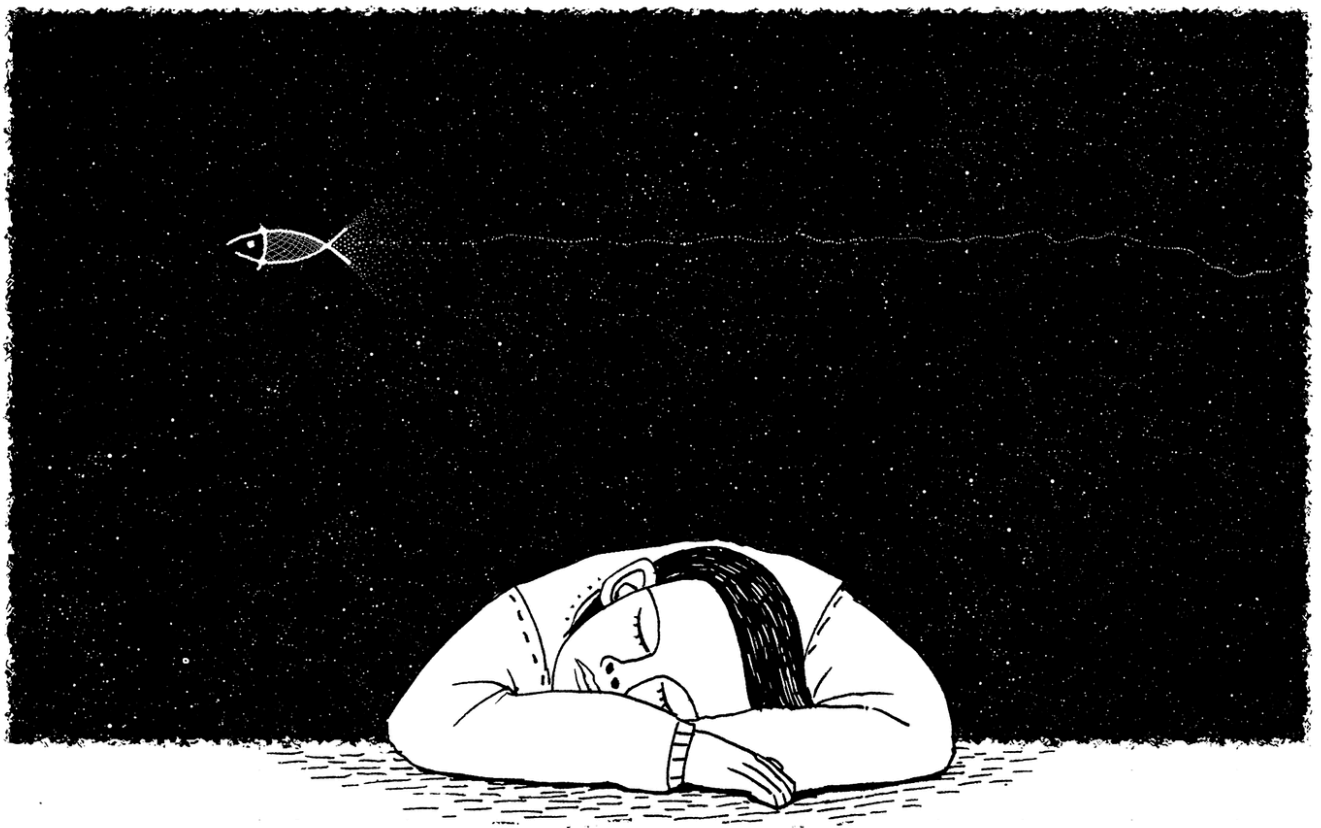


Bild von 愚木混株 Cdd20 auf Pixabay

La chronobiologie – étude de l’horloge interne – distingue trois chronotypes: le lève-tôt, le couche-tard et le type normal. Selon Christian Cajochen, directeur du Centre de chronobiologie à l’Université de Bâle, la plupart des gens relèvent du troisième type: ils se couchent vers 23 heures et sortent du lit entre 7 et 8 heures.

Les lève-tôt ou «alouettes» se lèvent quant à eux entre 5 et 6 heures et se couchent vers 21 heures, tandis que les lève-tard ou «chouettes» commencent leur journée aux alentours de midi et vont se coucher vers 3 heures du matin.



Abb. Chronobiologie des Menschen nach Dr. A. Wirz-Justice

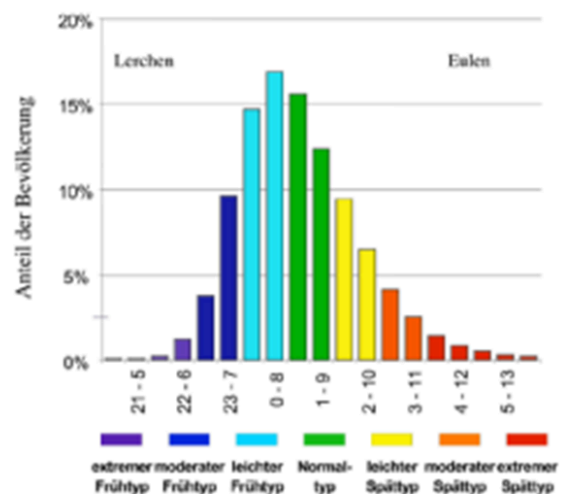


Abb. Verteilung der Schlaflyten, LMU Zentrum für Chronobiologie 2020

Fig. Chronobiologie de l'être humain d'après la Dre A. Wirz-Justice / Répartition des types de dormeurs (que en allemand)

Dans le sport, on fait peu de cas de cette chronobiologie, déterminée génétiquement. L'idéal serait que le sportif d'élite puisse se passer de réveille-matin, que chacun puisse organiser sa journée et ses entraînements en

fonction de son horloge interne. Mais nous sommes bien placés pour savoir qu'en pratique, ce n'est pas toujours possible, notamment quand nous avons affaire à des sports d'équipe ou à des sports (comme la natation) qui nécessitent des infrastructures à l'accessibilité limitée.

En tant qu'entraîneurs, vous avez tout intérêt à connaître la chronotypologie de vos athlètes notamment quand vous envisagez d'apporter des modifications à leur programme d'entraînement ou à la préparation des compétitions.

Pour déterminer leur chronotype, vous pouvez utiliser le [questionnaire de typologie circadienne](#) de Horne et Östberg. Vous trouverez de plus amples informations et d'autres ressources sur le sport et la chronobiologie [ici](#).

Pourquoi ne pas profiter de la situation actuelle pour sensibiliser vos athlètes à leur typologie du sommeil et améliorer leurs connaissances à ce sujet?

L'hygiène du sommeil dans le sport d'élite

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la récupération du sportif. Selon les athlètes, c'est l'un des principaux paramètres de la performance (Venter 2014). Pendant le sommeil, le corps sécrète davantage d'hormone de croissance, une substance qui stimule le développement musculaire et favorise la réparation des tissus

musculaires. Pendant le même temps, le cerveau connecte des informations importantes et une bonne nuit de sommeil contribue à renforcer le système immunitaire (Kölling et al., 2019). Pourtant, de nombreux sportifs se plaignent de mal dormir (Kölling et al., 2016). Leur sommeil perturbé peut avoir différentes origines: trouble du rythme circadien (dû au décalage horaire), stress lié au voyage, nouvel environnement de sommeil, bruit, température, lumière, réseaux sociaux, appareils électroniques, facteurs sociaux et psychologiques...

Alors comment peut-on optimiser son sommeil sans se compliquer la vie? En tenant un journal de sommeil d'une part, et en adoptant certaines règles d'hygiène du sommeil d'autre part.

Voici les règles auxquelles les sportifs devraient être attentifs:

Pendant la journée

- S'exposer le plus possible à la lumière naturelle
- Faire une turbosieste – pas plus de 30 minutes!
- Avoir des horaires de coucher et de lever réguliers (le corps met plusieurs jours à s'adapter à un changement de rythme)

Le soir

- Manger léger (p. ex. du séré, du fromage, du poisson, des fruits oléagineux)
- Pratiquer une forme de relaxation avant d'aller se coucher (training autogène, méditation, écouter de la musique, relaxation musculaire progressive)
- Eloigner ou éteindre tous les appareils électroniques 45 minutes avant d'aller se coucher
- Adopter un rituel qui ramène au calme pour faciliter l'endormissement
- En cas de grosse fatigue, ne pas hésiter à aller au lit

Pendant le sommeil

- Eteindre la lumière et assombrir la pièce
- N'utiliser le lit que pour dormir (les activités sexuelles faisant exception)
- Ne rester au lit que le temps strictement nécessaire au sommeil (7-8 heures)
- Maintenir la température de la pièce autour de 18°
- Si l'on n'arrive pas à s'endormir, se lever après 20 minutes et faire autre chose (p. ex. lire)
- Aérer suffisamment la chambre à coucher
- Se lever si possible toujours à la même heure

Informations utiles

Le sommeil est quelque chose d'individuel (cf. typologie du sommeil) et ne peut pas être évalué en fonction de sa durée. Tout être humain a besoin d'environ quatre heures de sommeil profond et de quatre à cinq cycles de sommeil. Un cycle de sommeil manquant peut sans problème être compensé par une ou deux turbosiestes de 20 minutes.

Les athlètes ont besoin de plages de repos assez longues. Plus l'entraînement ou la compétition est intense, plus ils ont besoin de dormir. La règle d'or veut que le sportif ait besoin de deux heures de sommeil en plus environ par tranche de quatre heures d'entraînement intensif.

Le sommeil est au sportif ce que les baskets sont à l'entraînement: indispensables! Il est possible d'optimiser l'hygiène du sommeil p. ex. en agissant sur la température de la pièce ou en éteignant tous les appareils électroniques. L'essentiel est que toutes ces mesures soient reproductibles où que ce soit.

L'athlète n'a pas besoin de réveille-matin. C'est l'horloge interne qui régule le cerveau et le corps. Le chronotype, qui est inné, définit l'heure vers laquelle une personne préfère se coucher.

Les heures de sommeil avant minuit n'ont aucune influence sur la qualité du sommeil. Ce qui compte, c'est de dormir profondément pendant les deux premières heures, quelle que soit l'heure du coucher. Et cette heure varie en fonction du chronotype de chacun: chouette, alouette ou type normal.

Sources & bibliographie

- Heinrich F. Becker et al.: *Kurzfassung der S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf – Schlafstörungen“*. Hrsg.: G. Mayer et al. Springer, Heidelberg 2010
- Dement, W. C. (2005). [Sleep extension: Getting as much extra sleep as possible](#). *Clinics in Sports Medicine*, 24, 251 – 268.
- Erlacher, D., Binnig, D. & Kaufmann, T. (2010). Schlafverhalten von Leistungsradsportlern während einer Rad- Rundfahrt. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.),
- Erlacher, D., Schredl, M. & Lakus, G. (2009). [Subjective sleep quality prior to home and away games for female volleyball players](#). *International Journal of Dream Research*, 2, 70 – 72.
- Leger, D., Elbaz, M., Raffray, T., Metlaine, A., Bayon, V. & Duforez, F. (2008). [Sleep management and the performance of eight sailors in the Tour de France a la voile](#)

yacht race. *Journal of Sports Sciences*, 26, 21 – 28.

- Görtelmeyer, R. (1986). Schlaf-Fragebogen A und B (Sf-A, Sf-B). In C. I. P. Scaramuzza (Hrsg.), *Internationale Skalen für Psychiatrie* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- The circadian cycle: daily rhythms from behaviour to genes. EMBO Rep. 2005
- Influence of chronotype and social zeitgebers on sleep/wake patterns. *Braz J Med Biol Res*. 2008.
- Epidemiology of human circadian clock. *Sleep Med Rev*. 2007.
- Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. *J Biol Rhythms*. 2003

Source: Formation des entraîneurs Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO