

Régénération

Bonne nuit

■ Arrière-plan

Les besoins en sommeil des adultes varient en fonction du sexe, de l'activité et des spécificités individuelles. Ils oscillent entre six et dix heures. Un sommeil réparateur se caractérise par sa profondeur et un endormissement rapide. Reste en suspens la question: pourquoi devons-nous dormir? Les recherches en sciences du sommeil ont permis des avancées ces dernières années. Il est admis que le sommeil favorise la régénération et permet au cerveau de traiter, classer et enregistrer les informations et les connaissances acquises durant la journée. Par conséquent, un manque de sommeil entravera aussi les apprentissages moteurs, ce qui peut s'avérer néfaste pour le sportif.

■ Pourquoi?

Régénération et restauration de l'équilibre psychophysique; traitement des processus cognitifs et moteurs. Le sportif qui dort suffisamment et d'un sommeil profond est plus performant, s'entraîne plus efficacement et s'expose moins aux blessures.

■ Quand?

Durant la nuit ou sous forme de petits intermèdes en journée («power nap», sieste, etc.).

■ Conséquences pratiques

- L'activité physique favorise un bon sommeil. Il est préférable cependant de cesser toute activité d'une certaine intensité deux heures avant le coucher.
- Une chambre fraîche, des pieds chauds (chaussettes), un bain chaud ou encore un sauna accélèrent l'endormissement.
- Le tabac, la caféine et l'alcool perturbent le sommeil même plusieurs heures avant le coucher. La nicotine et la caféine sont des excitants et gênent l'endormissement et le sommeil. L'alcool donne un sentiment de fatigue mais trouble le rythme du sommeil.
- Manger si possible léger et en quantité raisonnable le soir pour faciliter le travail digestif.

La nuit porte conseil

► Notre sommeil comprend deux phases principales: le sommeil non-REM et le REM (Rapid Eye Movement, mouvements oculaires rapides), qui alternent en permanence, la part du sommeil REM augmentant au fil des heures.

La phase non-REM est importante pour le traitement des processus cognitifs et se divise en quatre cycles, du premier (endormissement) au dernier (sommeil lent profond). Le sommeil profond intervient environ 30 minutes après l'endormissement et est indispensable à un sommeil réparateur. Durant le sommeil REM, appelé aussi sommeil paradoxal, sont traités et mémorisés les déroulements moteurs acquis durant la journée. Cette phase se caractérise par des mouvements oculaires rapides et ressemble à l'état de veille. C'est pourquoi elle représente la phase idéale pour se réveiller. Qui dort trop peu sera moins vigilant, plus enclin aux sautes d'humeur, moins performant et même plus sensible à la douleur! Pas vraiment idéal pour un sportif...

Longue nuit

-10 10-14 15-20 20+

Quoi? Dormir d'un sommeil profond durant toute la nuit. En cas de difficultés (tensions), plusieurs stratégies sont possibles: lire, se lever et faire quelques pas, méditer (entraînement autogène), musique douce, boire un verre d'eau, etc. Le sportif qui s'entraîne le soir profitera de se coucher plus tôt les soirs libres.

Power nap

-10 10-14 15-20 20+

Quoi? Petites séquences de repos pendant la journée (idéalement en début d'après-midi), très courtes, jamais le soir. Attention à ne pas tomber dans le sommeil profond, on se réveillera plus fatigué qu'avant! La durée des siestes ne dépassera donc pas 30 minutes.