



BIEN DORMIR



POUR QUI ?

Pour tous les sportifs, quelle que soit leur discipline car le sommeil incarne la première stratégie de récupération pour les sportifs.

POURQUOI ?

Pour optimiser les processus de récupérations physiologiques et psychologiques assurés par le sommeil.

COMMENT ?

En adoptant une bonne hygiène du sommeil assurant une satisfaction des besoins du sportif au niveaux quantitatif et qualitatif.

PROTOCOLE :

- Considérer le sommeil comme un investissement pour l'entraînement.
- Placer les séances d'entraînement intense dans la journée plutôt qu'en soirée. Durant la période post-entraînement, l'organisme reste ainsi plusieurs heures dans un état de stress important.
- Observer un horaire de sommeil régulier, y compris le week-end (à plus ou moins une heure près). La grasse matinée du week-end décale toute la semaine et fatigue. Préférer une courte sieste, et conserver les mêmes horaires de coucher qu'en semaine.
- Se coucher sans attendre dès que l'on sent la fatigue. Si l'on «manque le tain» (bâillement, paupières lourdes), il faut attendre une heure et demie pour à nouveau ressentir une sensation de sommeil.
- Dormir dans une pièce sombre.
- Tempérer la chambre à coucher (18°C) et faire le noir. Une température d'environ 18°C est favorable à l'endormissement et à une bonne nuit de sommeil. En effet, le sommeil est initié par la baisse de la température corporelle. Une atmosphère fraîche favorise celle-ci.



BIEN DORMIR



PROTOCOLE (SUITE):

- Prendre une douche chaude avant de se coucher favorise un contraste thermique avec l'ambiance de la chambre à coucher, sans engendrer d'augmentation de la température corporelle, et favorise un meilleur endormissement.
- Ne pas utiliser de médicaments pour dormir sans avoir consulté un médecin.
- Ne pas s'impatiser. Il vaut alors mieux sortir de son lit, faire autre chose et se changer les idées, jusqu'à ce que l'envie de dormir revienne.
- Eviter de travailler sur l'ordinateur ou de jouer à des jeux vidéo avant d'aller dormir. Ces activités jouent un rôle excitant, qui augmente la latence d'endormissement.
- Choisir une bonne literie.
- Au réveil, se lever et commencer la journée au lieu de chercher à tout prix à se rendormir.
- Boire une tisane ou prendre des comprimés à bases de valériane. Les infusions à base de fleur d'oranger, de camomille, de houblon ou de tilleul 30min avant le coucher peuvent être bénéfiques. Il faut toutefois noter que, consommé en grande quantité, le tilleul devient un excitant !
- Privilégier un repas riche en glucides 3h avant le coucher, sans exagérer l'apport en protéines (qui ont une action éveillante).

CONTRE-INDICATION :

- Dans la première partie de la nuit, l'ingestion d'une importante dose d'alcool engendre une réduction significative du sommeil léger, du nombre de réveils, une augmentation du sommeil profond et une baisse des mouvements rapides des yeux. Néanmoins, durant la seconde phase de sommeil, l'alcool provoque une augmentation du sommeil léger. De plus, l'alcool engendre une augmentation du rythme cardiaque, de la respiration, des troubles intestinaux, des maux de tête, susceptibles de perturber eux-mêmes le sommeil. Il est donc essentiel de limiter au maximum la consommation d'alcool, a fortiori lors des périodes d'importantes charges d'entraînement.
- Limiter la consommation de boissons énergisantes, de café et de thé, surtout après 18h, ainsi que les sources de vitamine C (type jus de fruits).
- Eviter les stratégies d'hyperhydratation avant le coucher, qui obligent à se lever la nuit pour aller uriner. Une meilleure stratégie est de mieux répartir ces apports hydriques au cours de la journée et de consommer une eau riche en bicarbonates après la dernière séance de la journée.