

Boostez vos performances en dormant ! par Jean Claude Le Cornec

Il serait impensable de s'entraîner, de travailler ou encore de vivre tout simplement sans se reposer. Mais qui dit REPOS dit aussi RECUPERATION. Et quoi de mieux que de quelques heures de sommeil réparatrices. On ne dira jamais assez qu'un manque de sommeil nuit à la performance et a des côtés néfastes sur l'organisme.

Sachez qu'augmenter son temps de sommeil vous sera bénéfique avant vos échéances importantes. Surtout n'allez pas croire que dormir c'est perdre son temps et que ce qui en découle comme citation; **« La vie est trop courte et le temps bien trop précieux !! »** n'est qu'à employer dans un certain contexte. La raison est toute simple. Dormir est essentiel à la vie et si vous ne dormez pas, on vous laisse deviner ce qui adviendra. Le sommeil est donc essentiel pour le maintien de la santé.

Dans le contexte de cet article, on pourrait presque associer les mots **SOMMEIL** et **RECUPERATION** tant leur corrélation ne fait aucun doute. Alors dormir OUI, il faut dormir. Les meilleurs athlètes l'ont bien compris et certains ont associé la période de sommeil à leur programme d'entraînement. Rien de tel qu'une bonne sieste et un bon sommeil en fin de journée pour récupérer plus vite.



Un bon sommeil mettra votre corps au repos, vous permettra de récupérer de la fatigue physique et nerveuse accumulée dans la journée, le meilleur moyen pour reconstituer les stocks d'énergie pour l'entraînement du lendemain.

Un bon sommeil sera également le meilleur pour récupérer sur le plan mental. Il est aussi parfaitement établi que le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques. (1)

La récupération fait partie intégrante dans la performance.

Dans la récupération, on sous-entend également le sommeil, à savoir que si on ne dort pas assez, la performance pourra être impactée à court ou long terme.

« Il faut écouter son corps, mais ne pas s'écouter » c'est-à-dire il faut réussir à interpréter les signes précurseurs du manque de sommeil et ne pas se servir d'excuse d'un manque de sommeil pour ne pas s'entraîner.

Par exemple : si un matin, vous êtes fatigué avant votre séance d'entraînement, devez-vous reporter votre séance ou pas ? Tout dépendra de votre fatigue, car parfois il s'agit d'une fatigue passagère et courir sur cette fatigue ne vous sera pas néfaste. En revanche, s'il s'agit d'une grosse fatigue, il est préférable de reporter ou d'annuler l'entraînement afin d'éviter un risque de blessure, entre autres.

Aucune étude ne permet de déterminer exactement combien d'heures de sommeil vous devez dormir par nuit. D'un athlète à l'autre, ce sera différent. Un adulte en moyenne doit dormir entre 7h et 09h00.

Notre nuit se découpe en cycles de sommeil d'1h1/2 à 2h (4 à 6 cycles par nuit). Chaque cycle nous enfonce dans le sommeil, nous fait rêver, nous ramène aux limites de l'éveil et parfois nous réveille vraiment avant de replonger dans le cycle suivant. La qualité du sommeil influe sur la qualité de la journée qui suit. (2) et Le cycle du sommeil

Néanmoins, une insomnie la veille d'une compétition n'est pas forcément néfaste. Il est bien connu que certains ne dorment pas parfaitement la veille de la course. Le plus important est la nuit l'avant veille de la compétition.

De même parfois, s'aligner sur la ligne de départ d'une compétition en ayant pas ou mal dormi avant n'engendrera pas forcément une contre-performance.

Comme on dit parfois, la nervosité vous permet de réussir. Toutefois, votre perf sera réussie mais dans la force et la difficulté et parfois sans motivation.

Courir sans motivation vous sera désagréable

Est-ce qu'il y a des signaux précurseurs au manque de sommeil ? La réponse est catégorique : OUI

- Fatigue en cours de journée
- Vous êtes exécrable auprès de votre entourage
- Vous avez besoin de caféine pour tenir la journée
- Peut être une carence en magnésium
- Vous avez des difficultés à vous concentrer
- S'endormir immédiatement dès son coucher
- Beaucoup d'autres symptômes existent comme un état dépressif, état dépressif qui perturbera également votre endormissement.

DONNONS AU SOMMEIL LA PLACE QU'IL MERITE !

Pour bien dormir, comment faire ?

- Éviter une suralimentation et certains produits excitants tels que les boissons à base de coca ou les alcools qui contrarient le sommeil
- Éviter une sous-alimentation, la faim peut vous réveiller en pleine nuit
- Une bonne literie, c'est moins de douleur
- Un bon bouquin vaudra beaucoup mieux qu'une tablette qui à cause de la lumière bleue diffusée sur l'écran stimule l'éveil soit le contraire du sommeil.
- Une bonne tisane à base de Camomille, Verveine, ou Tilleul remplacera le café ou le thé
- Évacuez les soucis de la journée
- Votre dernier entraînement devra être exécuté en fin d'après midi ou en début de soirée. Éviter l'entraînement dans les 4 heures qui précèdent le coucher.

- S'endormir à son heure, ne ratez pas « le train du sommeil », le suivant passe nettement plus tard (Voir cycle du sommeil)
- Maintenant une bonne température dans la chambre, entre 18°C – 20°C maxi.

Pour quelles raisons le manque de sommeil peut-il être néfaste sur la performance ?

► en 1 à 2 semaines : augmentation de Protéine C réactive (marqueur inflammatoire) et de cortisol (hormone du stress)

Conséquences : accélération de votre rythme cardiaque et une stimulation constante de votre système nerveux.

► diminution de l'hormone de croissance humaine (car celle-ci est sécrétée par l'hypophyse PENDANT le sommeil)

Conséquences : risque de fragilisation des os et muscles car l'hormone de croissance permet de réparer les os et les muscles

► Diminution de la capacité de stockage du glycogène de vos muscles (le glycogène est le réservoir du glucose = réservoir énergétique)

Conséquences : vous risquez de tomber en panne de carburant même si vous continuez à ingurgiter des glucides, car ils ne pourront pas être stockés. « comme si votre réservoir de carburant fuyait »

► Diminution de vos fonctions cognitives et de vos réflexes

Conséquence : augmentation du risque d'accident

► Diminution de la mémoire car le sommeil agit favorablement sur la mémoire

Conséquences : votre cerveau n'emmagine pas les effets bénéfiques de l'entraînement. Le fonctionnement de votre corps impliquant vos muscles, vos nerfs n'impriment plus efficacement les informations reçues de votre foulée, la proprioception ou même l'aspect technique et tactique.

► Augmentation du taux de ghréline qui stimule l'appétit + diminution du taux de leptine qui est l'hormone de satiété

Conséquences : prise de poids car plus d'appétit et moins de satiété

► Fragilisation du système immunitaire

Conséquence : votre humeur est affectée dans le négatif et augmente le risque de développer des maladies chroniques comme le diabète de type 2

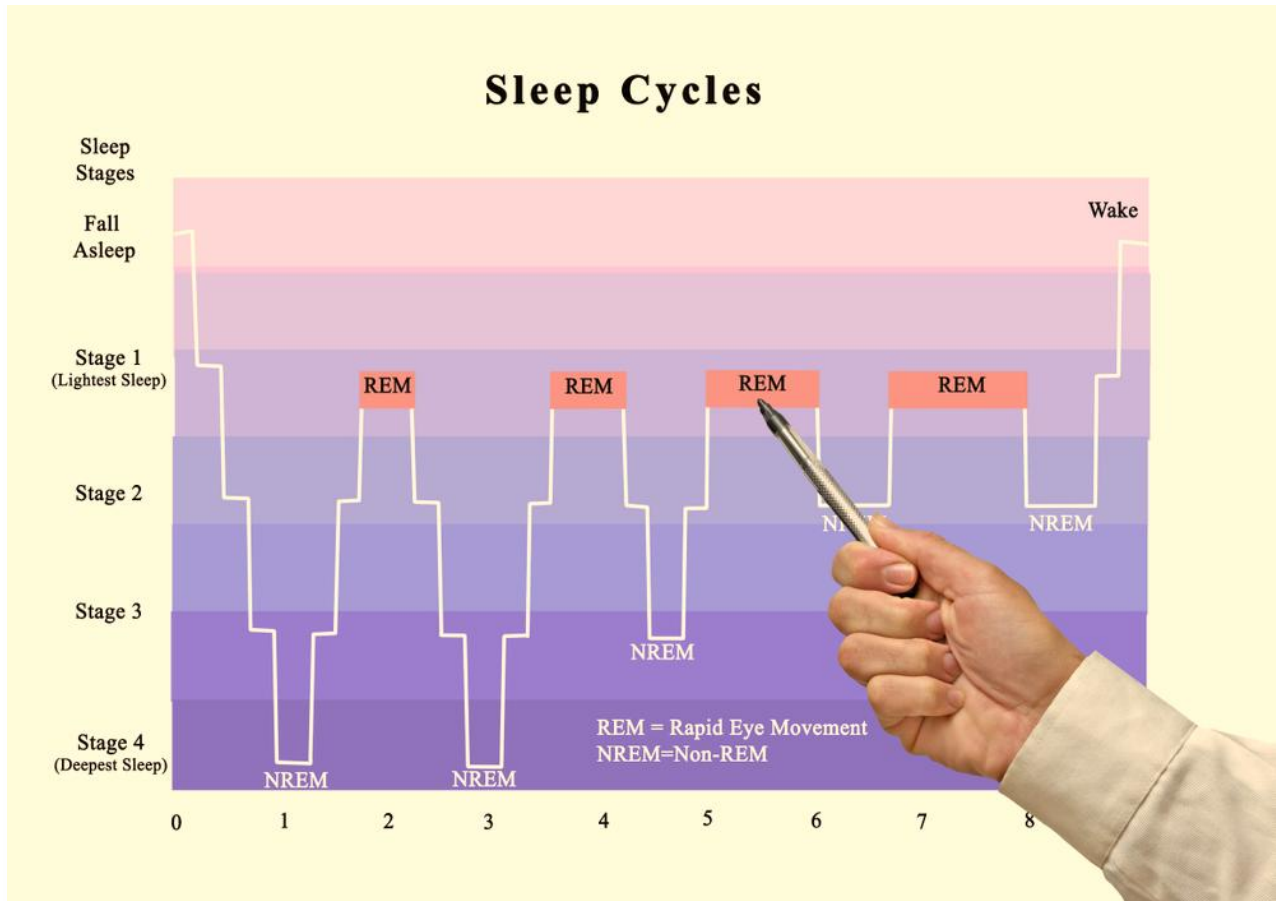
► Augmentation de la fatigue et de la nervosité

► Augmentation risque de blessure suite à tous les phénomènes décrits ci-dessus

En résumé, n'oubliez pas que le sommeil fait partie intégrante de l'entraînement. Organisez votre quotidien afin de gagner en heure de sommeil. Pour certains, un gain d'1h de sommeil au quotidien pendant une longue période a amélioré leur performance.

Annotez votre programme d'entraînement avec les temps de course, les aléas météorologiques, votre ressenti « dur ou facile », et si vous vous êtes entraîné après une nuit blanche ou une journée professionnelle fatigante etc. tous ces indices vous permettront à vous ou à votre entraîneur d'analyser vos planifications d'entraînement.

LE CYCLE DU SOMMEIL



R.E.M. est l'acronyme pour Rapid Eye Movement (mouvement oculaire rapide), le nom donné à l'étape du sommeil paradoxal durant laquelle les globes oculaires s'agitent rapidement alors que le dormeur rêve.

Chaque cycle de sommeil dure environ 90 minutes, et comprend 4 phases décrites ci-dessous. Lors d'une nuit, on peut enchaîner, selon les personnes, 4 à 6 cycles de moyenne. Un cycle de sommeil optimal engendrant un sommeil de qualité est celui dans lequel les phases s'enchaînent de façon harmonieuse.

Phase I : Le sommeil « préparatoire » : l'endormissement

Ralentissement et régularité de la respiration, apaisement du corps et du cerveau, lourdeur des paupières. Il s'agit d'une phase de somnolence avant l'endormissement.

Phase II : Le sommeil « lent et léger » : il s'agit de la transition entre l'endormissement et le sommeil profond. Durant cette phase, le sommeil est fragile, tout signe extérieur peut nous réveiller.

Phase III : Le sommeil « lent et profond »

Ralentissement de l'activité cérébrale, et relâchement total de l'activité musculaire, ce qui nous amène à un sommeil profond.

Cette phase permet la régénération du corps, et la récupération de la fatigue physique.

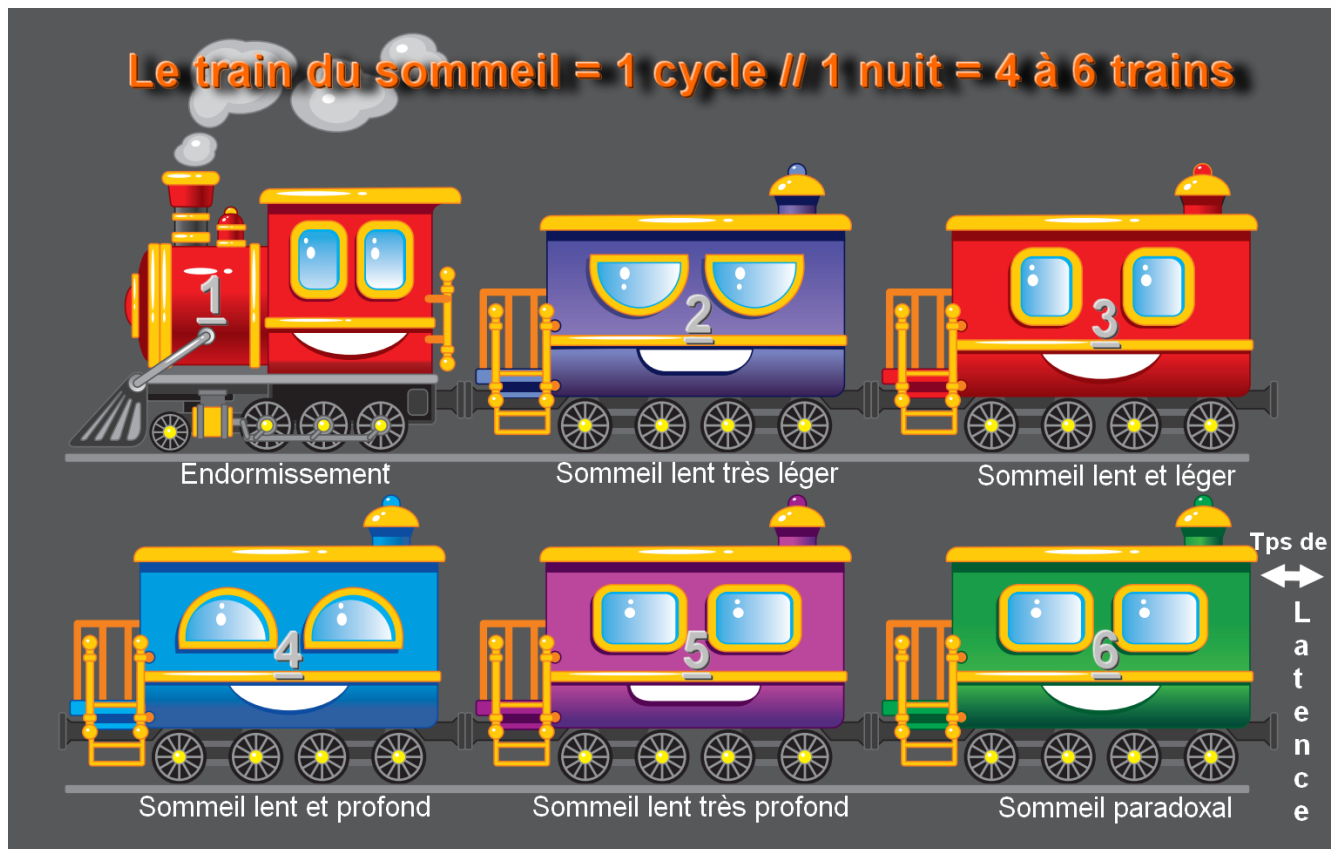
Lors du sommeil profond, la personne dort très profondément. Pour certains, même le déclenchement d'une alarme intrusion ne les réveillerait pas.

Phase IV : Le sommeil paradoxal

Apparition de mouvement au niveau des paupières, réveil de l'activité cérébrale devenant intense, irrégularité et accélération de la respiration, MAIS l'activité musculaire est au repos. D'où le nom de « sommeil paradoxal »

Il s'agit de la phase la plus importante pour l'apparition des rêves.

Cette phase représente 20 à 25% de notre temps de sommeil total ce qui permet de récupérer la fatigue nerveuse, et de mémoriser les informations utiles acquises dans la journée.
A la fin de cette phase, soit on se réveille, soit on enchaîne un nouveau cycle.



Bien qu'on découpe la tranche du sommeil en quatre phases, la phase de sommeil lent se décompose en deux étapes, sommeil lent très léger et sommeil lent et léger. Idem avec la phase de sommeil lent profond en sommeil lent profond et sommeil lent très profond.

Quand un train est passé, il faut attendre un nouveau train quelque temps. Cela s'appelle le « Le temps de latence » et dure quelques minutes.



Jean Claude LE CORNEC
Membre du bureau directeur de l'AEIFA
Organisateur de l'Ultra Trail d'Angkor
sdpo@sdpo.com
www.aeifa.com

Ghréline — Wikipédia

Ghréline. La **ghréline** est une hormone digestive qui stimule l'appétit : son **taux** est élevé avant les repas et diminue à mesure que l'estomac se remplit. Elle est considérée comme l'antagoniste de la leptine, hormone produite par l'estomac, qui induit la satiété lorsque son **taux augmente**.

Sources :

(1) - Inserm – www.inserm.fr

(2) - Samara/sommeil

Crédit photos : shutterstock.com / SDPO