

VOTRE SOMMEIL A UN IMPACT SUR VOS PERFORMANCES



Entre dormir ou courir, il ne faut pas toujours choisir. (SHUTTERSTOCK)

Occupant un tiers de notre vie d'adulte et la moitié de notre vie d'enfant, le sommeil constitue dans notre vie un processus physiologique complexe et indispensable pour garantir une bonne santé, comme le sont également une activité physique quotidienne soutenue et une nutrition adéquate.

Chez le sportif, le sommeil joue un rôle tout aussi essentiel dans ses fonctions préparatoires et récupératrices propices aux performances de haut niveau.

Quantité, qualité et rythmicité du sommeil représentent les fonctions indispensables pour assurer une récupération optimale des conséquences des efforts consentis, une réparation des microtraumatismes, un renforcement des processus neurocognitifs et de l'immunité nécessaire à se préserver d'infections.

Rompre cette trilogie est synonyme de mauvaises performances sportives, de risque accru de blessures et de mauvaise récupération.

RYTHMICITÉ DES CYCLES DU SOMMEIL

Les sportifs de tous niveaux doivent toujours garder à l'esprit que le sommeil n'est pas une perte de temps mais que, au contraire, celui-ci peut avoir une grande influence sur leur pratique. On vous explique pourquoi.

PAR D^r PAUL WULLEMAN
INTERNISTE – PNEUMOLOGUE
FONDATEUR DE SLEEPCLINIC.BE



Nous sommes équipés d'horloges biologiques assurant un doux équilibre entre notre environnement et nos fonctions physiologiques qui orchestrent l'organisation de notre corps tant quotidiennement que mensuellement ou annuellement.

La rupture de ces équilibres régulateurs (ex. : compétitions ou entraînements tardifs, jetlag, décalage de phase par utilisation intempestive d'écrans) aura des conséquences sur les activités, les performances sportives et un risque accru de blessures.

Corriger et traiter ces anomalies relèvent du bon sens et de règles élémentaires faciles à mettre en place pour recouvrer une bonne qualité de sommeil.

QUANTITÉ DE SOMMEIL

Notre civilisation industrielle nous a apporté moult améliorations technologiques, socio-économiques et se révèle être la plus lumineuse de l'histoire du monde avec, comme conséquence, une réduction du temps de sommeil au fil de ces

dernières décennies.

La réduction du temps de sommeil aura le même impact et les mêmes conséquences que celles décrites ci-dessus.

QUALITÉ DE SOMMEIL

Un sommeil de qualité se définit par l'efficacité de celui-ci, correspondant au rapport du temps de sommeil par rapport au temps passé au lit (dont la normale est supérieure à 85 %).

Les facteurs responsables d'une perturbation de la qualité du sommeil chez le sportif peuvent être regroupés en trois catégories.

Premièrement, les facteurs liés aux conditions de la pratique sportive : les horaires d'entraînement, les compétitions, l'environnement (altitude, air pollué) ; les déplacements et longs voyages pour rejoindre le lieu de la compétition ; ou encore le stress, l'anxiété.

Ensuite, on peut mettre en avant les acteurs liés au type de pratique sportive. Ainsi, chez les adeptes du running, et plus précisément chez les amateurs, plutôt les amatrices, de longues distances (marathon, trail, etc.), peut apparaître un syndrome de mouvements périodiques des jambes durant la nuit, cause de troubles du sommeil. Souvent liée à une carence en fer, conséquence de microtraumatismes au niveau du tube digestif supérieur – liés aux épreuves de longue durée – accompagné de micro pertes sanguines respon-

sables de la perte de fer, cette pathologie se rencontre plus fréquemment chez la sportive en âge de procréation. L'apport d'un supplément en fer par voie orale ou intraveineuse corrigera rapidement ce trouble du sommeil et restaurera au plus vite les capacités sportives.

Enfin, un **troisième groupe** de facteurs influence la qualité de notre sommeil, directement lié à notre type de respiration.

À ce sujet, il faut savoir que tout être humain respire en effet au repos, tant le jour que la nuit, par le nez. Lors d'efforts, il devient nécessaire d'augmenter le débit ventilatoire et se met alors en place une respiration mixte – buccale et nasale – pour assurer la demande d'apport plus important en oxygène aux muscles mis en action.

La perte de cette respiration nasale au détriment d'une respiration buccale au repos et surtout pendant le sommeil aura des conséquences délétères sur la qualité de celui-ci, les performances sportives, les blessures et la phase de récupération.

Ne plus respirer naturellement par le nez durant le sommeil se traduira au début par une respiration buccale souvent silencieuse, ensuite bruyante (ronflements !), enfin pouvant être à la fois bruyante et interrompue (apnées du sommeil). Pathologie fréquente dans notre monde occidental parce que lié à notre style d'alimentation dès la prime enfance (réduction du temps de l'allaitement

maternel, alimentation molle...) et de conditions environnementales (pollution, allergènes, tabagisme ou autre), la disparition de la respiration nasale au profit d'une respiration buccale aura comme conséquence de perturber le bon fonctionnement des échanges gazeux au niveau pulmonaire (O₂, CO₂) et, par conséquent, au niveau périphérique (muscles, cerveau, etc.).

Restaurer une respiration nasale naturelle chez le sportif lui assurera un meilleur sommeil et des performances sportives améliorées.

Restaurer cette respiration nasale est synonyme de guérison des ronflements et des apnées. Ceci peut se faire simplement et rapidement par des exercices quotidiens de rééducation des muscles de la langue prodigués par des spécialistes de la thérapie myofonctionnelle (logopèdes, kinésithérapeutes, orthophonistes) formés à cette approche.

LE SOMMEIL, À NE JAMAIS NÉGLIGER

Les sportifs de tous niveaux devraient donc donner la priorité à la planification, aux protocoles de voyage, à la gestion du temps, à la gestion du stress et à l'hygiène du sommeil afin d'améliorer leur santé et leurs performances globales.

Le sommeil n'est pas une perte de temps et devrait recevoir le même niveau d'attention que la nutrition et l'exercice dans le package pour une bonne santé durable.

MOVE NATURAL.

MERRELL®



VAPOR GLOVE LUNA

BAREFOOT