

# LE SOMMEIL

Saviez-vous que le sommeil peut avoir un impact sur votre performance, en affectant principalement votre capacité à vous entraîner et à récupérer de vos entraînements ?

De plus, le sommeil est un facteur important qui contribue à réduire le risque de surentraînement, d'accroître la résistance aux maladies et d'améliorer le rétablissement après une blessure.

Pour bénéficier des vertus de récupération du sommeil, il faut tenir compte de trois facteurs : la durée, la qualité et les phases de sommeil.

## **La durée du sommeil**

Les besoins en sommeil varient selon l'âge et également, en fonction du niveau d'activité physique. Ainsi, les athlètes, pour récupérer, ont besoin de plus d'heures de sommeil.

- Filles de 6 à 8 ans et Garçons de 6 à 9 ans : 10 à 11 heures par jour
- Filles de 8 à 11 ans et Garçons de 9 à 12 ans : 9,5 à 10 heures par jour
- Filles de 11 à 15 ans et Garçons de 12 à 16 ans: 9 heures par jour
- Filles de 15 à 21 ans et Garçons de 16 à 23 ans: 8 à 10 heures par jour

On ajoute également pour l'ensemble de ces catégories d'âge, une sieste de 30 minutes entre 14h et 16h.

## **La qualité du sommeil**

Dormir le nombre d'heures recommandé n'est malheureusement pas suffisant pour que le sommeil devienne régénérateur. Il faut s'assurer d'avoir aussi une bonne qualité de sommeil.

Une mauvaise qualité de sommeil peut être attribuable à plusieurs facteurs dont les troubles du sommeil (ex : insomnie, apnée obstructive du sommeil, mouvements anormaux ou troubles moteurs durant le sommeil ou parasomnie), les perturbations environnementales (ex : bruit, température) et les troubles de l'humeur (ex. : dépression, anxiété).

La bonne nouvelle, c'est que la majorité des troubles du sommeil et des facteurs qui contribuent à diminuer la qualité du sommeil sont traitables.

## **Les phases du sommeil**

On entend par phases du sommeil, le rythme circadien propre à chaque individu. Ce dernier est génétique, mais également affecté par les facteurs environnementaux. Il régule l'état d'endormissement et d'éveil tout au long de la journée.

Par exemple, pour certains d'entre nous, l'éveil est présent durant presque toute la journée, excepté après l'heure du dîner où il chute pendant environ 30 à 60 minutes pour ensuite remonter graduellement avec un pic d'énergie entre 18h et 20h. L'éveil diminue ensuite, peu à peu, pour faciliter le sommeil.

L'important est de s'assurer que notre horaire de sommeil est en harmonie avec notre rythme circadien, ce qui est parfois difficile à cause de l'horaire des entraînements, de l'école, etc. Il peut donc s'avérer utile d'établir une routine de sommeil qui permet de rétablir le rythme circadien.