

Les bons conseils pour le sommeil du sportif

Facteur clé de votre performance

Comment avoir un sommeil de qualité ? Et comment gérer son sommeil lors des épreuves longues ? Yannick Guillodo, médecin du sport, vous aide à répondre à ces questions.



Le sommeil fait partie du rythme fondamental, activité – repos, avec une alternance, jour – nuit, (diurne – nocturne) qui dure 24 heures. Cette alternance veille – sommeil évolue considérablement avec l'âge puisque le nourrisson dort 16 à 20 heures par jour pour ne dormir que 12 à 14 heures, à l'âge d'un an. C'est le sommeil diurne qui diminue. Par la suite, la quantité de sommeil continue à diminuer pour être de 8 heures, à l'âge de 16 ans.

La sieste, sommeil diurne, diminue également et disparaît entre 3 et 8 ans.

Chez l'adulte, une nuit « normale » de sommeil est une succession de périodes de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Ce cycle ou période de sommeil dure 90 minutes et se répète généralement 4 à 6 fois au cours de la nuit (soit 8 heures de sommeil).

Lors du **sommeil lent** (non REM = non rapid-eye-movement), il existe trois stades de sommeil appelés sommeil léger, sommeil lent et sommeil lent profond.

Le **sommeil paradoxal**, REM (rapid-eye-movement), est caractérisé par l'apparition d'une activité ressemblant à celle enregistrée à l'éveil, d'où le nom de sommeil « paradoxal » et pendant lequel nous avons des mouvements oculaires rapides (d'où le nom, aussi : rapid-eye-movement). **Le sommeil paradoxal est celui des rêves souvent les plus intenses et détaillés.** Il s'étire de plus en plus dans la durée au fur et à mesure de la nuit. Les muscles sont totalement relâchés, mais le cerveau est aussi actif que pendant la journée.

Le sommeil et le sport

Deux questions essentielles se posent : quel sommeil permet une bonne récupération ? Peut-on gérer son sommeil dans les épreuves sportives particulières ?

- **Sommeil et récupération**

Existe-t-il un nombre d'heures précis, minimum, pour récupérer, compte tenu des nombreuses différences observées entre les individus ayant un sommeil dit normal ? La réponse est : non.

Le nombre d'heures nécessaires à chaque personne pour récupérer et se sentir fonctionnel, le lendemain, est très variable pour les sportifs comme pour les non sportifs. Il n'existe donc pas un conseil précis à donner au sportif. Et ce d'autant plus que le sommeil se modifie en fonction de l'âge avec un sommeil souvent plus court, plus fragmenté et plus léger au fil des années.

Malgré tout, **l'activité athlétique accentue la profondeur du sommeil** donc le sommeil lent profond (stade 3, du cycle). Mais attention, cette augmentation n'existe **que si le sportif utilise plus de 60 % de la VO2 max.** L'entraînement physique **intense** prolonge donc le temps de sommeil, et en modifie sa qualité : le sportif s'endort plus vite et son sommeil paradoxal (rêve) est plus court.

Encore faut-il être respectueux d'un élément important : **ne pas s'entraîner tard le soir.** En s'entraînant en soirée, on prend le risque de retarder l'endormissement par augmentation de la température du corps. Si l'on retarde l'heure d'endormissement, on diminue le **sommeil essentiel de début de nuit**, c'est-à-dire le sommeil lent profond, très récupérateur. En effet, pendant ce sommeil, la moindre excitabilité cérébrale, la relaxation musculaire et la grande production d'hormones de croissance permettent une bonne récupération. Donc, au sens strict de la récupération physique, il faudra s'attacher à s'endormir assez tôt, en soirée, pour avoir un sommeil lent profond de qualité (stade 3 du sommeil lent).

Conseils pratiques :

- **Respecter son horloge biologique** en ne modifiant pas son heure d'endormissement et de réveil (pas ou peu de changement est le secret d'une bonne récupération).
- **Pas d'entraînement en soirée** mais en fin d'après-midi (c'est à cet horaire que nos aptitudes aux performances sont meilleures).
- Ne pas hésiter, donc, à faire un **entraînement « musclé » en fin d'après-midi** : l'endormissement sera plus facile et le sommeil lent profond, plus long.
- **Pas de repas trop « chargé »**, notamment en protéines, **le soir** ; les glucides devront donc constituer l'essentiel du dîner.

- Laisser **deux heures, après la fin du repas, sans activité intense** (pourquoi pas « une balade digestive » ?) avant de se mettre au lit.
- Avoir un « **rituel** » **d'endormissement** surtout si l'on a quelques difficultés à s'endormir : lecture au lit, éclairage doux, boisson sucrée type verveine, ...
- **Ne jamais prendre de somnifère sans avis médical.** Ce traitement ne résout rien sur le long terme, au contraire.
- La **chambre ne doit pas être trop chaude** (plutôt 17° que 22 °).

Si l'ensemble de ces conseils ne suffit pas à avoir un sommeil de qualité (7 à 8 heures de sommeil, endormissement et réveil assez faciles, bonnes sensations diurnes), il faut prendre un avis médical. En effet, l'automédication (anxiolytiques, somnifères) peut être dangereuse pour la santé et ... entraîner un contrôle antidopage positif. De plus, un cercle vicieux peut s'installer : mauvaise récupération, risque de sur entraînement, altération majorée de la qualité du sommeil, ... Donc prudence chez le sportif surtout que des techniques de relaxation, sophrologie, ... peuvent être très utiles.

- **Gestion du sommeil dans les épreuves sportives particulières**

Le sport et notamment la compétition peuvent obliger le pratiquant à modifier ses habitudes de sommeil. Certains individus ont plus d'aptitude que d'autres à modifier leur horloge biologique. Comme pour tout, nous ne sommes pas égaux. Cela est bien connu chez le personnel hospitalier, par exemple ; les soignants qui alternent trois nuits de travail, trois nuits de repos, doivent sans arrêt changer leurs heures d'endormissement et de réveil. Pour certaines personnes, cette adaptation est très difficile. Il en va de même pour les décalages horaires des personnels navigants de compagnies aériennes et des travailleurs en « 2 ou 3 huit ».

Modifier son horloge biologique n'est certainement pas bon pour sa santé.

Malgré tout, le navigateur solitaire qui doit gérer son embarcation dans des conditions extrêmes, lors d'une régates de 2 à 4 jours, ne peut faire autrement. De même, le coureur d'ultra trail qui part pour une course de 24 heures, voire plus, doit pouvoir gérer son sommeil.

Cette gestion est très personnelle. Chacun doit avoir « son truc » compte tenu de ses aptitudes à gérer des micro sommeils : il faut passer du **sommeil monophasique** (une nuit) au **sommeil polyphasique**. Il faut, en effet, tenter de faire des **sommeils courts et réparateurs**. Le coureur à pied de courses longues, pourra mieux les programmer qu'un navigateur qui doit s'adapter à la météo, à la stratégie, au contrôle des autres régatiers, ...

Un entraînement à ce nouveau rythme de sommeil, polyphasique, paraît possible pour les longs trails. Il existe plusieurs adaptations possibles à cette restriction de sommeil : du sommeil de quelques minutes au sommeil de 10 à 30 minutes. Passés 30 minutes, on entre dans le sommeil lent profond ; il existe alors un risque « à rester dans une longue sieste » et une difficulté à « relancer la machine » après ce sommeil. Mais comme il est dit plus haut, ce sommeil lent profond est récupérateur.

Or il faut savoir aussi se reposer. Car, bien que très variable d'un sportif à l'autre, à partir de 16 heures de veille, le sportif peut entrer dans la zone à risque qu'est **l'hypovigilance** (comme le sujet qui a un peu bu !). Même si le sportif ne le ressent pas d'une façon directe (comme celui qui a trop bu et qui nie, en disant que tout va bien ...). Etre éveillé ne veut pas dire être vigilant : le risque de blessure (traumatisme direct = chute ou indirect = entorse, par exemple) est alors certain, en trail.

Il faut donc **dormir au bon moment**. Cette phrase peut paraître idiote mais **dès que le sportif ressent un petit déficit de vigilance, il doit s'imposer du repos avec un micro sommeil ou un sommeil plus long** en fonction de la durée de l'épreuve et du temps estimé pour en finir.

Il faut être un expert de son sommeil et cela s'apprend en fonction de son sport, de son expérience et de ses échecs ... **Commencer la transition sommeil monophasique – sommeil polyphasique, 10 à 15 jours avant l'épreuve**, semble cohérent mais il n'existe aucune recette et aucune étude pour être affirmatif.

Pour certains, la **gestion de l'alimentation** est également importante car rester dans la zone d'hypoglycémie permettrait de maintenir une certaine vigilance (mais on voit le risque de cette arme à double tranchant).

En conclusion : la privation de sommeil, le dérèglement de l'horloge biologique, entraînent le sportif dans une zone à risque, au niveau médical. Malgré tout, l'expérience personnelle, donc **l'entraînement au sommeil polyphasique**, paraît indispensable pour minimiser les expériences désastreuses et les échecs cuisants