

# SOMMEIL, SANTÉ & PERFORMANCE

*Vendredi 18 Novembre*



**6 ÈMES**



**5 ÈMES**

**Aurélie MORAND**

[a.morand35@laposte.net](mailto:a.morand35@laposte.net) / 07 70 48 04 50

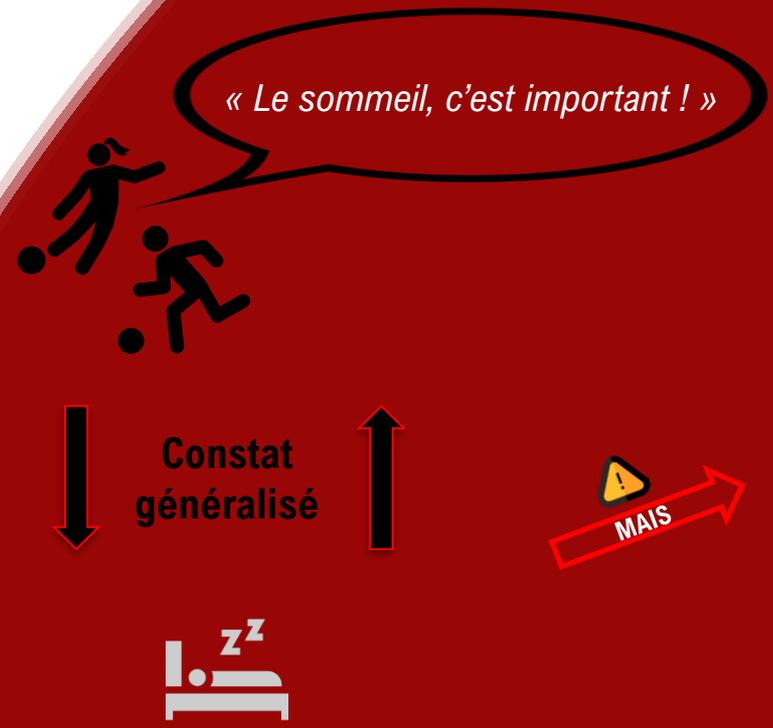
# Aurélie Morand

24 ans

SPORTIF	SCOLAIRE	PROFESSIONNEL
<p><u>2011 à 2013</u></p> <p><b>JA Bréal (U7 à U15G)</b></p>  <p><u>2011 à 2013</u></p> <p><b>Sélection Bretagne U15F</b></p>  <p><u>2013 à aujourd'hui</u></p> <p><b>CPB Bréquigny</b></p> 	<p><u>2016 à 2019</u></p> <p><b>Licence STAPS</b> <i>Entraînement Sportif</i></p>  <p><u>2019 à 2021</u></p> <p><b>Master STAPS</b> <i>Entraînement &amp; Optimisation de la Performance</i></p> 	<p><u>2019 à Juin 2021</u></p> <p><b>Responsable U15F</b> <b>CPB Bréquigny</b></p>  <p><u>Sept 2021 à aujourd'hui</u></p> <p><b>Educatrice</b> <b>Stade Rennais F.C.</b></p> 

## ***BRAIN-STORMING***

# **SOMMEIL**



Déterminant de la **récupération** et de la **performance optimale** (O'Toole, 2005)

## Contraintes du sportif.ve

### Rythme de vie

- Scolarité (Luke et al, 2011)
- S'entraîner à des horaires strictes (Sargent et al, 2014)
- Longs déplacements et changements de fuseaux horaires parfois (Lee & Galvez, 2012)

### Prévalence croissante des smartphones et autres appareils électroniques

Priorité aux réseaux sociaux (Arora et al, 2014)

### Stratégies de récupération « tendance » aux effets parfois controversés (Duffield et al, 2010)



### Délaissement des principes fondamentaux



**« Euh oui, bah oui en vrai je sais que le sommeil c'est important mais le problème c'est qu'on peut pas forcément dormir autant qu'on veut quoi. » (Clarisse, 17 ans, Pôle Espoir Rennes)**



---

# POURQUOI LE SOMMEIL EST-IL SI IMPORTANT ?

---

**En moyenne, combien de temps nous passons de temps à dormir au cours de toute une vie ?**

**26 ANS**

**1/3 D'UNE VIE !**



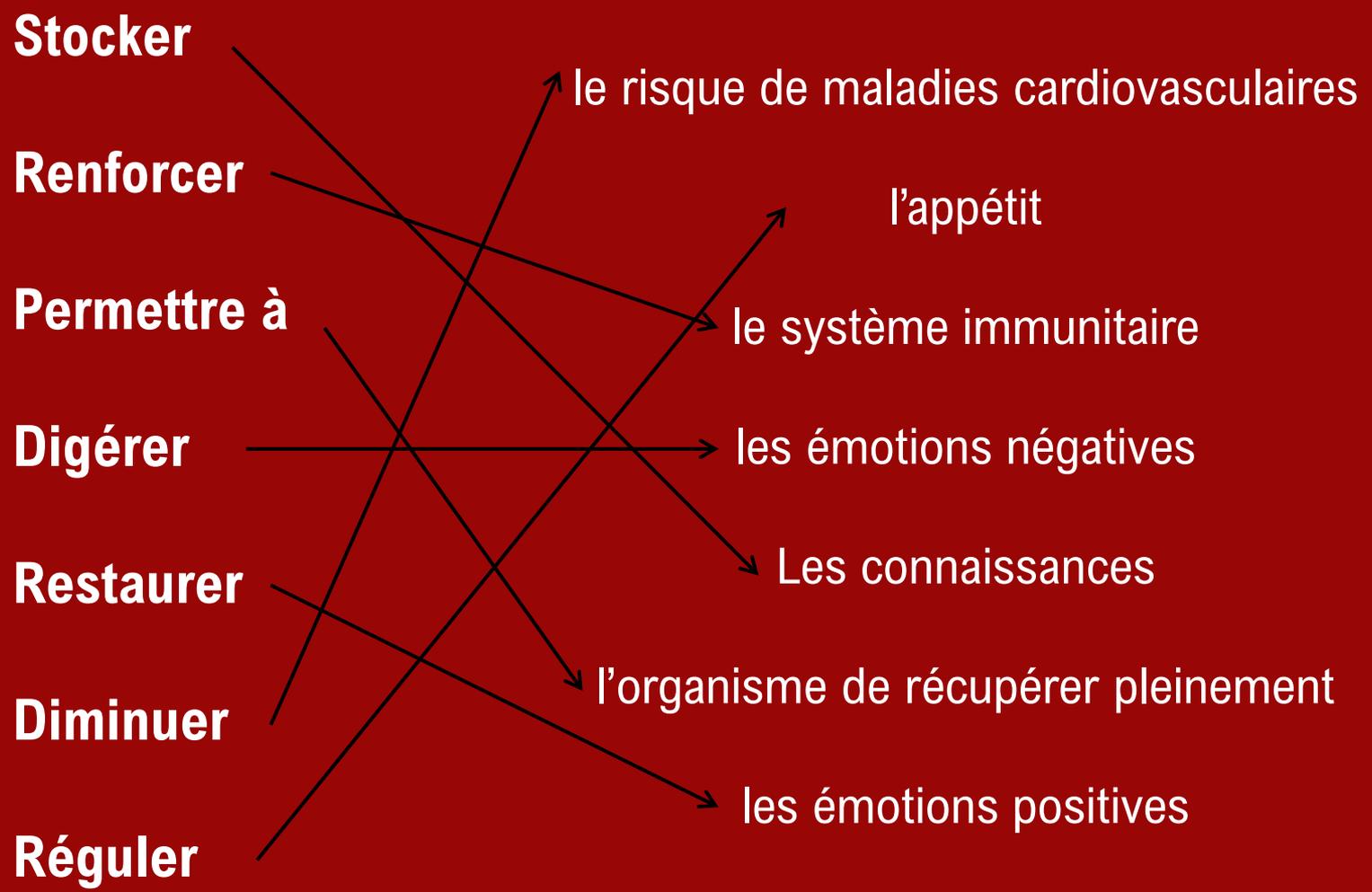
---

**A QUOI SERT LE SOMMEIL ?**

---

# A quoi sert le sommeil ?

Objectif : Assembler un verbe avec un nom





---

# LE SOMMEIL, C'EST LA SANTÉ

---

# SOMMEIL INSUFFISANT



+ petit volume de matière grise (= apprentissage, stockage des connaissances apprises)

AS Urrila et coll. Sci Rep, 2017



↗ **X4** le risque d'attraper un rhume

AA Prather et coll. Sleep, 2015



↗ le risque de diabète de type II de 28%

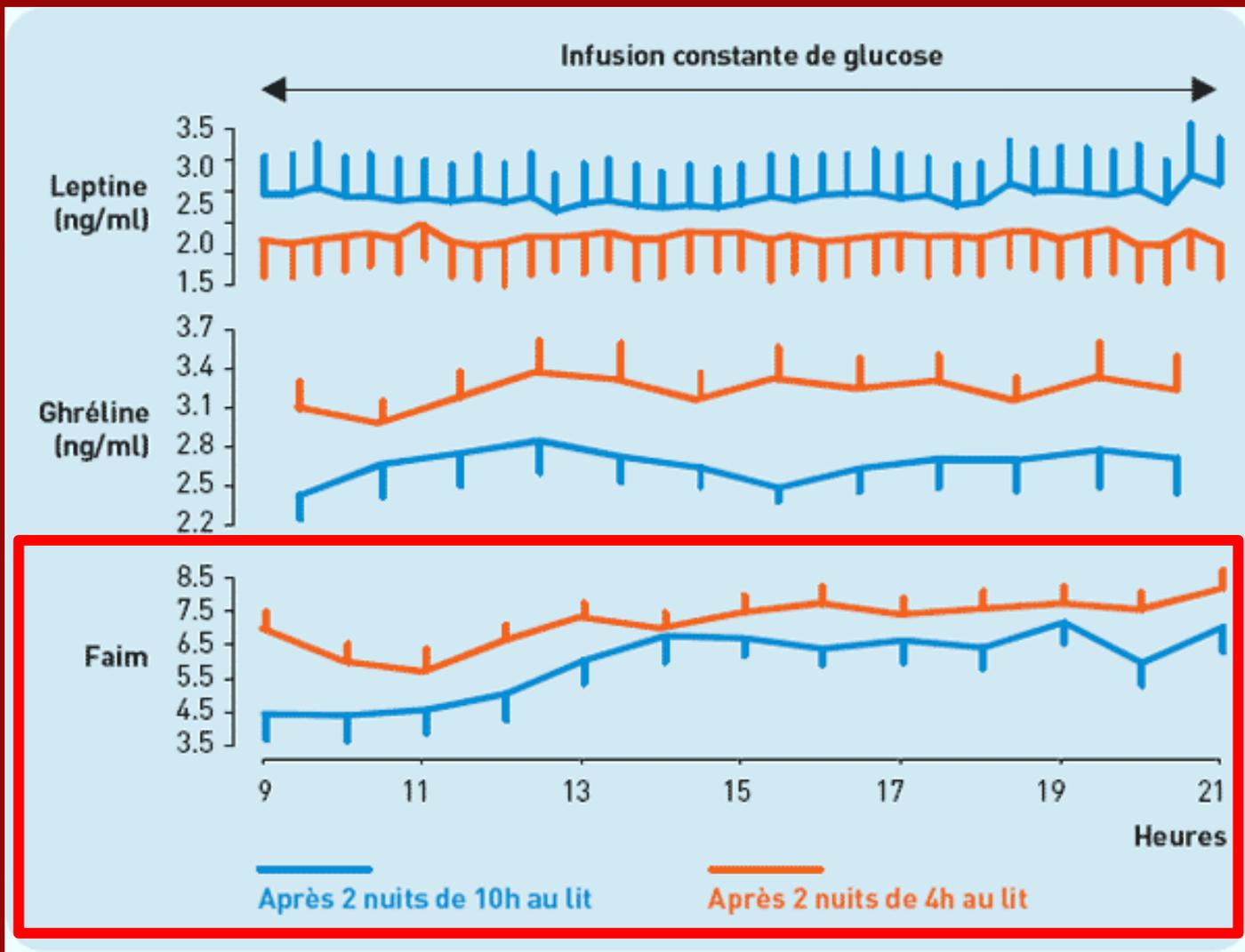
FP Cappuccio et coll. Diabetes Care, 2010

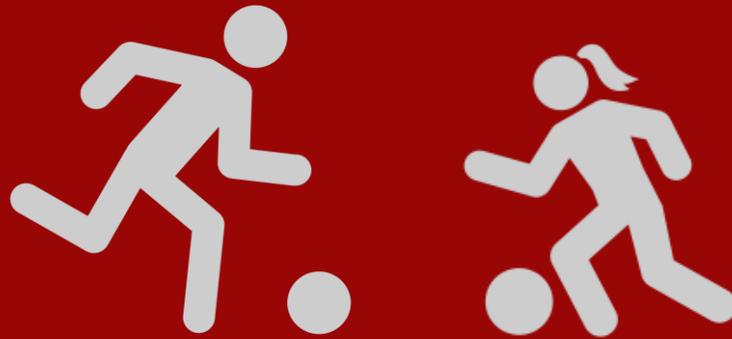


↗ la [Ghréline] (stimule l'appétit) et ↘ la [Leptine] (inhibe l'appétit/contrôle la satiété) → augmente les risques de surpoids et d'obésité

Spiegel et al. Ann InternMed 2004







---

**LE SOMMEIL, C'EST LA  
PERFORMANCE**

---

## ENTRETIENS

*« Pourquoi accorder de l'importance à votre sommeil au quotidien ? »*



**« Limiter les blessures »**

**« Récupérer physiquement »**



**« Être en forme, se sentir mieux »**



**« Performer à l'entraînement »**

## Effets négatifs de la privation de sommeil sur la performance sportive



**↓ Performances cognitives**

- Temps de réaction
- Vigilance/Concentration
- Mémoire/Apprentissage

**↑ Fatigue centrale et mentale**  
Risques de dépression et d'anxiété

**↑ Sensibilité au glucose**

- Restauration des réserves de glycogène
- Prise de poids

**↓ Fonction du système immunitaire**

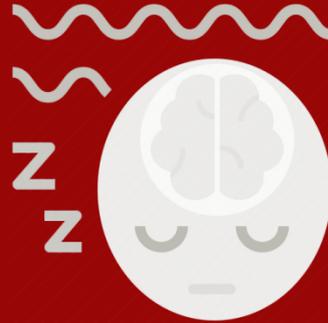
- Réparation des dommages musculaires
- Risques de blessures

## Effets négatifs de la privation de sommeil sur la performance en football



- ↓ Performance sur test de coups de pied continus
- ↓ Performance sur sprint de 30 m avec changements de direction
- ↓ Concentration et attention





---

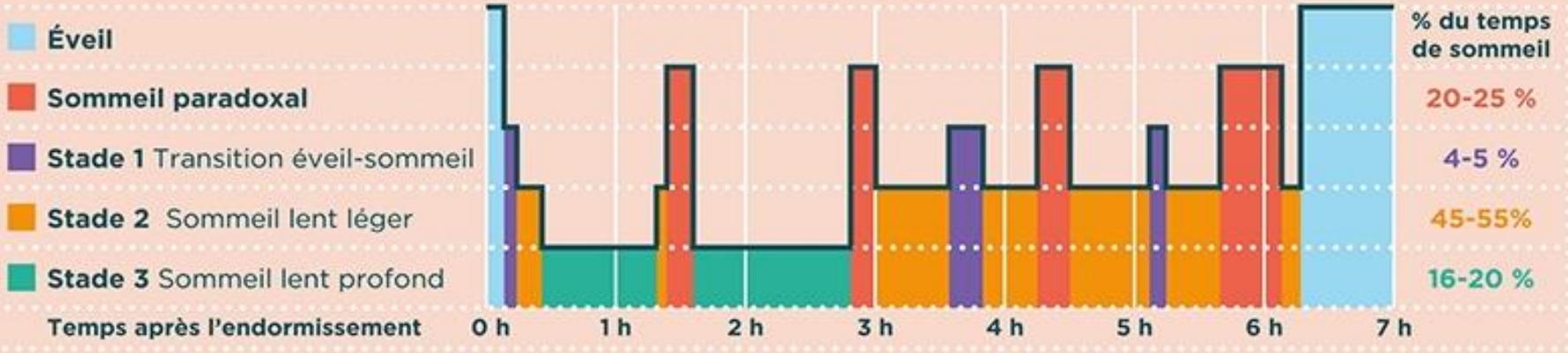
# COMMENT LES CYCLES DU SOMMEIL FONCTIONNENT-ILS ?

---

## Comment les cycles du sommeil fonctionnent-ils ?

1 cycle du sommeil est composé de **4 phases** :

- **Stade 1 : Endormissement** (5 à 30 min) 4-5%
  
- **Stade 2 : Lent léger** (1/2 nuit) 45-55%  
*Le cerveau transfère les nouvelles informations vers une zone de mémoire temporaire (hippocampe) vers une zone définitive (cortex pré-frontal)*
  
- **Stade 3 : Lent profond** 16-20%  
*Récupération physique et cellulaire*
  
- **Stade 4 : Paradoxal** (rêve) 20-25%  
*Le cerveau est aussi actif qu'en veille  
Stabilité mentale et émotionnelle  
Rôle essentiel dans l'empathie*



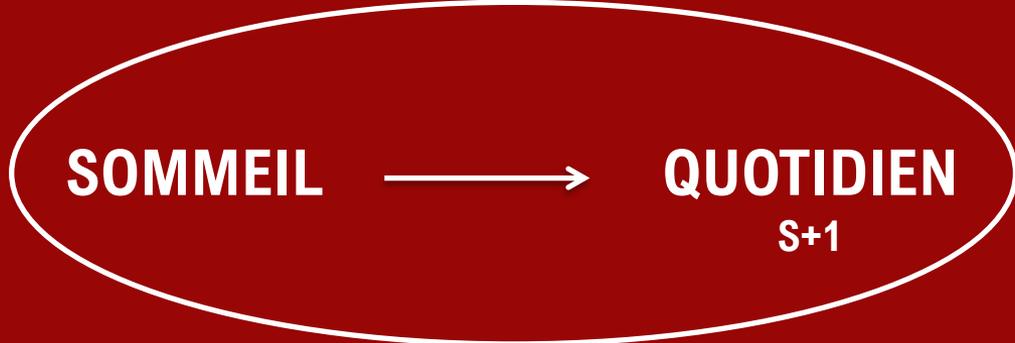
Infographie illustrant les différents stades du sommeil et de l'éveil enregistrés sur un sujet, par électroencéphalogramme, pendant la nuit. Le sommeil se compose du sommeil paradoxal, de la transition éveil-sommeil (stade1), du sommeil lent léger (stade2) et du sommeil lent profond (stade3). Au fur et à mesure de la nuit, le sommeil lent profond diminue au profit du sommeil lent léger. © Inserm/Pinci, Alexandra

zommeil lent léger. © inserm/pinci, alexandra  
 (stade3) et du sommeil lent profond (stade2) au fur et à mesure de la nuit le sommeil lent profond diminue au profit du  
 sommeil lent léger. © inserm/pinci, alexandra



# INFLUENCE DE LA QUALITE DE SOMMEIL SUR NOTRE QUOTIDIEN

**QUOTIDIEN**  
S-1



**SOMMEIL**



**QUOTIDIEN**  
S+1

## SUR QUELS FACTEURS ?

**HUMEUR**

**CONCENTRATION**



**IRRITABILITE**



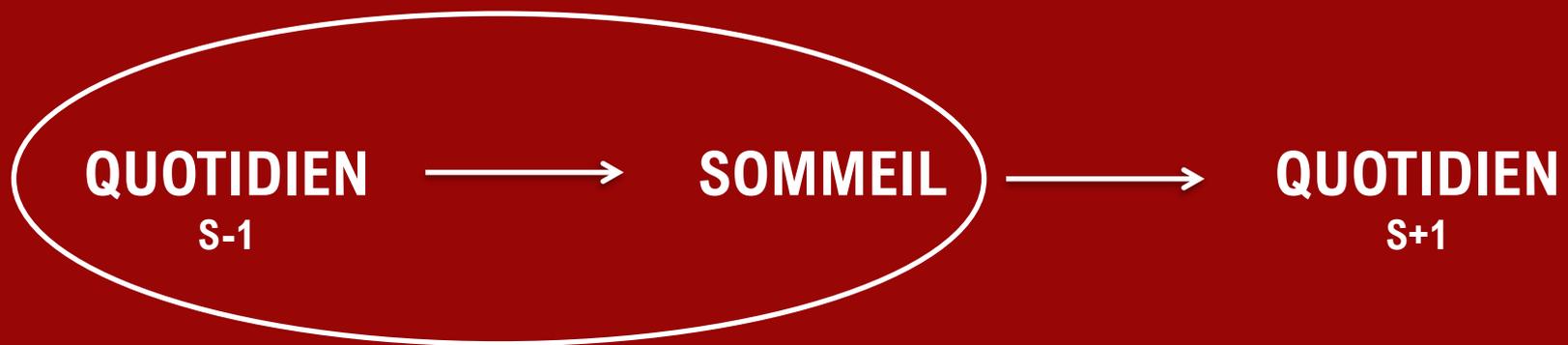
**MOTIVATION**

**LUCIDITE**

→ Mauvaise qualité de sommeil corrélée à de moins bons résultats scolaires

*Poussel, M et al. (2014). Sommeil et résultats scolaires chez les jeunes sportifs de haut niveau*

# FACTEURS INFLUENCANT LA QUALITE ET LA QUANTITE DE SOMMEIL



# QUELS FACTEURS ?

## CONDITIONS

*Ambiance  
Température  
Familiarité*



## STRESS EXTERNE

*Lumière et écrans ([mélatonine])  
Emotions/humeur  
Psychostimulants (alcool, caféine, etc)  
Jet-lag/Voyage*



## DUREE DE SOMMEIL

*Dépend des besoins de chacun mais  
recommandation entre 7h à 9h minimum.*



## CYCLES DU SOMMEIL

*Temps des phases de sommeil*





# CONSEILS POUR FAVORISER UN MEILLEUR SOMMEIL



**Obscurité totale, calme et familiarité** de la pièce

Durée de sommeil entre **7h et 9h**

**Sieste « flash »** (> 5 min) ou **micro-sieste** (> 20min)

**1 poignée/jour d'oléagineux (Mg)**  
(amandes, noix, noisettes)

Repas **ni trop lourd ni trop léger + sucres lents**  
(pâtes, riz, légumes secs, céréales complètes)

Petit verre de **lait chaud ou infusion** juste après le repas du soir

**Activité physique** dans la journée

**Etirements/relaxation** avant le coucher



Consommation de **psychostimulants** (alcool, café, thé, soda...)

**Utilisation de la lumière et des écrans** avant le coucher

# CONCLUSION

**Hygiène et routine de vie  
différente**

**=**

**Problèmes de sommeil résolus**



*Dans 90% des cas !*

