



LE SOMMEIL



Aspect théorique

Le sommeil est essentiel au maintien des performances mentales et physiques et à la qualité de l'état de forme et de santé. C'est un **besoin vital** souvent oublié.

Il a pour but de reconstituer l'énergie et renforcer les muscles, optimiser l'éveil et diminuer le stress ressenti ainsi que protéger contre les blessures et maladies qui altèrent la performance.

Le manque de sommeil provoque quant à lui une dégradation de l'humeur et de la vigilance et entraîne une hypersensibilité à la douleur.

« Très jeune, j'ai appris à quel point le sommeil était important. Je ne peux vraiment pas le dire assez. Je pense que les gens ne prêtent pas assez attention à l'importance du sommeil. »

— Michael Phelps —

L'**entraînement** et les périodes de **compétitions** altèrent la durée et la qualité du sommeil. C'est pourquoi il est nécessaire de bien le prendre en compte dans la vie d'un athlète.

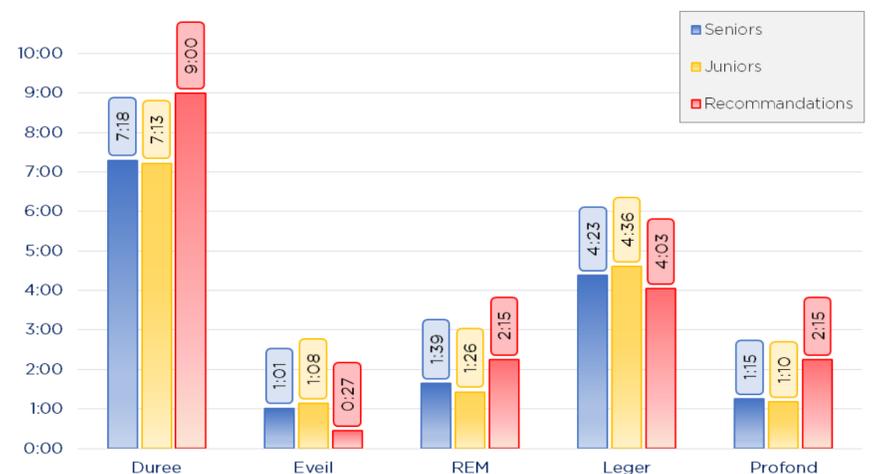


« Il est plus facile d'optimiser et de gérer son sommeil lorsqu'on le connaît bien, ce qui n'est pas si simple. »

Le sommeil est composé de plusieurs phases qui ont chacune différents objectifs :

- **L'Eveil**, phase de transition entre l'état éveillé et endormi,
- **Le sommeil Paradoxal (REM)** restaure le mental,
- **Le sommeil Léger** consolide la mémoire,
- **Le sommeil Profond** favorise la restauration et croissance musculaire.

Pour des jeunes athlètes, il est recommandé d'avoir une durée de sommeil comprise en **8 et 10h** (8h étant le strict minimum, la plage optimale se situe plutôt entre 9 et 10h). En moyenne, les nageurs de la FFN ne dorment que 7h :



Comparaison du sommeil entre les nageurs seniors et juniors de la FFN par rapport aux recommandations

Améliorer son sommeil

Certaines de nos actions au quotidien sont des facteurs de perturbations du sommeil et d'autres, au contraire, l'améliorent. Optimiser la qualité et quantité de son sommeil commence par prendre de nouvelles habitudes.

Facteurs de perturbation du sommeil

- Exposition à la lumière bleue 1h avant l'endormissement :
 - ◊ Téléphone / Tablette / Télévision.
- Consommation de caféine.
- Prise de repas tardive et digestion.
- Sieste trop longue dans la journée.



Facteurs d'optimisation du sommeil

- Travail sur soi-même (préparer le corps à se relâcher) :
 - ◊ Relaxation,
 - ◊ Respiration et cohérence cardiaque.
- Mise en place d'une routine de sommeil et d'un rythme régulier :
 - ◊ Manger et se coucher aux mêmes heures,
 - ◊ Diminution progressive de l'exposition à la lumière.
- Les siestes journalières :
 - ◊ La sieste courte « PowerNap » de 20 à 30 minutes,
 - ◊ La sieste longue de 60 à 90 minutes.

