

# IMPORTANCE DU SOMMEIL CONCERNANT LES CAPACITES SPORTIVES

## Où vas-tu de si bon pas?

- J'ai décidé de me soigner. Je vais éliminer mes courbatures, réparer ma fracture au poignet, régénérer mon système immunitaire et prendre soin de ma peau. Et tant qu'à y être, je vais en profiter pour calmer mon stress, nourrir ma créativité, chercher des solutions originales à mes problèmes d'anxiété et faire le ménage dans mes émotions sabotieuses.

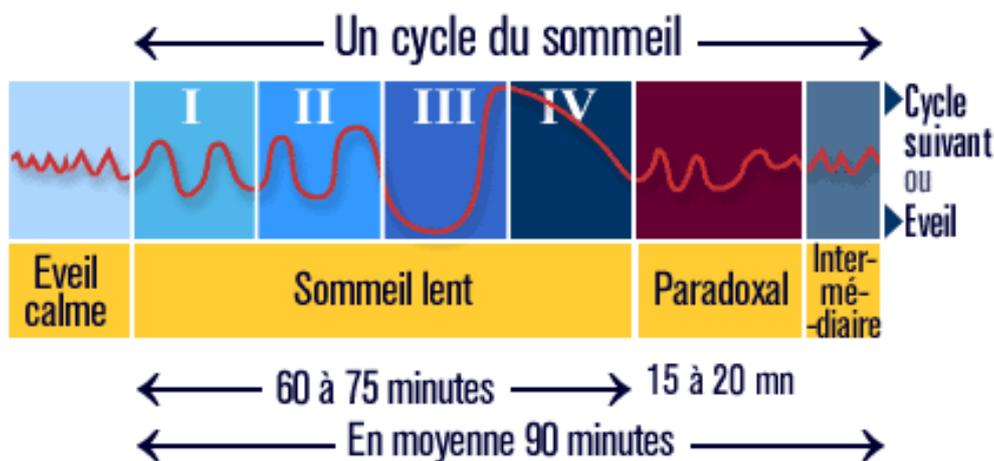
- Comment vas-tu faire tout cela?

- Je vais dormir !

D'après

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil\\_activite\\_do#apprendre-et-memoriser](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil_activite_do#apprendre-et-memoriser)

## PHASES DU SOMMEIL



Pour mieux comprendre le fonctionnement normal du sommeil et éventuellement ses dysfonctionnements, il est important de connaître la façon dont il s'organise.

Ce dernier est composé de cycles qui durent environ 90 minutes. Chaque cycle est entrecoupé d'une phase de semi-éveil. Dans la nuit, 4 à 6 cycles se succèdent.

Un cycle de sommeil est lui-même composé de cinq phases. Les quatre premières phases correspondent au sommeil lent et la dernière phase au sommeil paradoxal.

## Vidéo expliquant les phases du sommeil

<https://www.youtube.com/watch?v=leEFonD3vlg>

## LE SOMMEIL DE L'ADOLESCENT

Les rythmes veille-sommeil de l'adolescent sont soumis à de nombreuses contraintes: scolaires, environnementales. L'adolescent aime sortir, il aime regarder la télévision, il aime se coucher tard et bavarder toute une nuit.

Or, à ce stade, intervient un premier phénomène essentiel: **l'allègement du sommeil profond**. Le début de nuit est plus instable, le sommeil plus léger. Il entend pour la première fois depuis des années ses parents venir lui dire bonsoir au moment de leur coucher. Ce sommeil plus léger s'accompagne souvent de **difficultés d'endormissement**, donc d'un retard du coucher, favorisé de plus par de nouvelles habitudes sociales.

Il s'ensuit une réduction du sommeil nocturne qui atteindra près de 2 heures entre 12 et 20 ans. Or les besoins physiologiques réels en sommeil ne diminuent pas. Il y a donc **déficit chronique en sommeil**.

Autre point intéressant: la diminution du sommeil lent profond se fait au profit du sommeil lent léger, puisque **le sommeil paradoxal reste constant** entre 10 et 20 ans.

D'après [www.sommeil.univ-lyon1.fr](http://www.sommeil.univ-lyon1.fr)

## LE SOMMEIL ET LA REPARATION CELLULAIRE

Quand on dort, toute une série de processus biochimiques et physiologiques se mettent en place. Ils servent à réparer les « dommages » causés aux cellules et à l'organisme par nos activités normales de la journée. Ces **réparations physiques** surviennent surtout pendant les phases de sommeil **lent profond**. D'ailleurs, après un exercice physique intense, ainsi que pendant la grossesse, la croissance et la puberté, la durée de sommeil lent profond tend à s'allonger.

D'après

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil\\_activite\\_do#apprendre-et-memoriser](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil_activite_do#apprendre-et-memoriser)