

## **SPORT ET SOMMEIL**

**Article réalisé par le Dr. P. WOTQUENNE, Interniste Gériatre et Urgentiste, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10**

Dormir, voilà bien une activité capitale négligée par bon nombre de personnes et en particulier les sportifs.

Il s'agit là d'une grave erreur car le fait de dormir constitue un véritable ressourcement, une manière de recharger ses batteries à bon prix et somme toute de façon agréable.

En gros, le sommeil est constitué de 2 grandes phases : tout d'abord le sommeil dit lent (SL) constitué par le sommeil lent léger (stades I & II), et le sommeil lent profond (stades III & IV); ce sommeil dit lent est suivi par le sommeil dit paradoxal (SP) pour former un cycle d'une durée moyenne d'1h30'. Ces cycles se reproduisent 4 à 5 fois sur une nuit.

La première partie du cycle, le sommeil lent (surtout le SL stade IV) est celle où le sportif récupère de la fatigue physique et où l'on assiste à la sécrétion endogène de la célèbre hormone de croissance (dont le taux peut atteindre à ce moment 10 fois le taux basal). Cette hormone stimulerait la synthèse des protéines cérébrales et faciliterait la récupération.

La seconde partie, le sommeil paradoxal, contribue à récupérer du stress; il permettrait la fixation de ce qui a été appris la journée; ce sommeil serait important pour les sports très techniques mais cet aspect reste néanmoins très controversé.

L'incidence du manque de sommeil est variable selon le type d'effort; les efforts de brève durée sont moins influencés que ceux de longue durée.

De même pour les efforts intenses, on observe une augmentation de durée du sommeil lent stade III et IV, c'est à dire du sommeil profond récupérateur.

On a observé que des athlètes en surentraînement présentent des difficultés à l'endormissement et ce suite à des perturbations hormonales complexes.

Paradoxalement, l'excès de sommeil peut, lui aussi, nuire à la performance.

A la veille des Jeux Olympiques de Pékin en 2008 (7 h de décalage horaire, il sera 13 h en Belgique et 20 h à Pékin), il est important de tenir compte du phénomène du décalage horaire. Pékin, se situe à l'est par rapport à nous; les déplacements d'ouest en est par vol long ou moyen courrier sont ceux qui donnent le plus lieu au phénomène de jet-lag, c'est à dire une désynchronisation des rythmes jour/nuit.

Ce phénomène risque constituera (en plus de la pollution atmosphérique importante dans cette capitale et de la chaleur) un handicap non négligeable pour nos athlètes (ainsi que pour tous les athlètes d'Europe de l'Ouest).

L'idéal serait d'arriver sur les lieux 2 à 3 semaines avant la compétition.

## **CONCLUSION**

A l'heure actuelle, un sportif de haut niveau ou non doit, s'il veut progresser, investir dans son sommeil c'est à dire mieux se connaître et mieux connaître sa chronobiologie.

En effet les données de la littérature semblent de plus en plus unanimes pour dire que les performances physiques les meilleures sont obtenues en fin d'après-midi. Cette observation n'est pas anodine, elle résulte de rythmes biologiques et il est clair que les sportifs qui s'entraînent tard le soir ou qui jouent des matches en compétition le soir ou qui sont amenés fréquemment à subir les effets des décalages horaires, doivent apprendre à gérer leur sommeil de manière à être au top niveau lorsque la compétition se présente. Tout sportif devra tenir compte de l'impact de son sommeil, de sa qualité sur ses performances.

Ne vous dopez pas, dormez !

Dr. P. WOTQUENNE,  
Institut Malvoz,

Département de Médecine du Sport  
Quai du Barbou 4,  
4020 LIEGE

Pour info : Centre d'étude des troubles de l'éveil et du sommeil,  
CHU de Liège,  
Professeur POIRRIER R.,  
Secrétariat 04/366.85.65