

Capsule 3

Pour maximiser l'amélioration de la condition physique découlant de la pratique d'activités physiques, il faut profiter d'une bonne quantité et d'une bonne qualité de sommeil

En plus de réduire la fatigue découlant notamment des séances d'exercice physique, un bon sommeil permet de favoriser la croissance musculaire et de renforcer le système immunitaire, d'où un moindre risque de maladie infectieuse.

Un sommeil à des heures régulières, d'une durée et d'une qualité suffisantes s'accompagne d'une sécrétion mieux dosée de plusieurs hormones associées à la condition physique, notamment l'hormone de croissance et la testostérone (chez les femmes autant que chez les hommes). Inversement, le manque de sommeil crée une résistance à l'insuline, ce qui nuit au métabolisme des glucides dans les muscles et peut mener à l'hyperphagie (manger plus qu'on en a besoin). Rappelons que l'insuline et l'hormone de croissance sont essentielles à la croissance musculaire.

Une autre raison pour laquelle le sommeil est si important est que l'apprentissage de nouvelles techniques se fait principalement durant le sommeil. Les circuits neuronaux utilisés pendant qu'on apprend un nouveau geste, une nouvelle technique, sont réactivés dans le cerveau pendant le sommeil. Il se produit alors un échange d'informations entre des régions du cerveau responsables de l'apprentissage et celles responsables de la mémoire. Ainsi, de nouvelles connexions neuronales apparaissent et les moins pertinentes disparaissent, de sorte que les nouvelles informations seront reliées plus efficacement aux anciennes, déjà emmagasinées. Ce phénomène se produit à répétition pendant toute la période de sommeil, de sorte que l'apprentissage se consolide de plus en plus. C'est comme ça qu'on améliore ses habiletés motrices et, d'ailleurs, plusieurs habiletés cognitives (les mécanismes de la pensée). Avec un sommeil insuffisant, l'apprentissage de la gestuelle demeure incomplet.

Toutes les phases du sommeil contribuent à l'apprentissage, mais c'est surtout le sommeil lent et léger de la fin de la nuit qui est particulièrement nécessaire pour le développement des habiletés techniques, d'où l'intérêt d'éviter d'avoir trop souvent à faire des séances d'exercice physique très tôt le matin, qui nécessitent un réveil hâtif.

Il faut donc un sommeil de durée et de qualité appropriées pour bien récupérer de séances ardues d'entraînement, pour préserver la santé, et pour parfaire les techniques. Certaines personnes peuvent facilement se contenter de 6 ou 7 h de sommeil quotidien, alors que d'autres éprouvent des difficultés à moins de 10 h. Mais en général, les adolescents qui pratiquent des activités physiques intensivement ont besoin de 8 à 10 h de sommeil chaque jour, alors que les adultes peuvent souvent se contenter d'un peu moins. Chose certaine, le sommeil joue un rôle crucial dans le bien-être mental et physique.

Capsule 3 (suite)

Conseils pratiques :

- Éviter autant que possible de couper les heures de sommeil;
- S'allouer environ une heure de sommeil supplémentaire par nuit en période d'entraînement particulièrement intensif;
- Si l'occasion se présente, faire une sieste de 10 à 15 minutes après le repas du midi;
- Faciliter l'endormissement en suivant un horaire régulier : se coucher et se lever à la même heure quand c'est possible;
- Profiter tôt le matin de la lumière naturelle du jour : cela favorise l'endormissement le soir venu;
- Éviter de prendre un repas du soir trop copieux ou d'abuser d'alcool (cela affecte la phase de sommeil paradoxal, nécessaire à la récupération psychologique);
- Le soir, créer un environnement calme, apaisant et favorable au sommeil.

Guy Thibault et Simon Leclerc

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#220) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.