

Athlete Hub

Sommeil

Qualité du sommeil &
performances sportives



Le sommeil fait partie de ta performance

Entraînement, récupération, alimentation et sommeil vont de pair. Si tu veux maintenir tes performances sur le long terme, tu as besoin d'un sommeil suffisant et réparateur.

Quelques nuits seulement à trop peu ou mal dormir peuvent déjà avoir un impact sur ta concentration, tes réactions, ta motivation et ton humeur.

Dans cette brochure, découvre des conseils ciblés pour améliorer ton sommeil.



Dormir suffisamment

Le sommeil est un élément essentiel de ta récupération. Pendant que tu dors, ton corps assimile les effets de ton entraînement, régule tes hormones et soutient ta concentration, tes capacités d'apprentissage et ta récupération.

Quelques nuits seulement avec trop peu de sommeil peuvent déjà affecter tes performances, aussi bien physiques que mentales.

Et ce n'est pas uniquement la nuit précédant une compétition qui compte, mais bien la qualité de ton sommeil sur plusieurs jours.



1. Utiliser la sieste de manière stratégique

Si tu ne peux pas dormir suffisamment la nuit, une courte sieste peut t'aider.

Important

- ✓ Dans l'idéal, ne dépasse pas 15 minutes; une sieste plus longue peut s'avérer contre productive.
- ✓ Prévois ensuite au moins 2 heures avant une compétition ou un entraînement.

2. Regarde ton sommeil sur l'ensemble de la semaine

Pour bien récupérer, ce n'est pas seulement la nuit avant une compétition qui compte, mais ton sommeil sur toute la semaine.

8 heures de sommeil par nuit représentent environ 56 heures par semaine.

Si tu atteins plus ou moins ce total, ne t'inquiète pas si tu as parfois du mal à t'endormir avant une compétition importante.

Comment reconnaître un manque de sommeil ?

Un manque de sommeil peut se manifester par :

- 1 de la fatigue pendant la journée
- 2 une moins bonne concentration
- 3 des réactions plus lentes
- 4 un manque de motivation
- 5 plus d'irritabilité
- 6 davantage d'erreurs à l'entraînement ou en compétition

De combien de sommeil as-tu besoin ?

Les jeunes entre 12 et 18 ans ont besoin en moyenne de 8 à 9 heures de sommeil par nuit. Les sportives et sportifs d'élite ont souvent besoin d'un peu plus.

La quantité de sommeil dont tu as besoin reste toutefois individuelle.

Si tu dois régulièrement rattraper ton sommeil le week-end, c'est probablement que tu ne dors pas assez pendant la semaine.

Dormir régulièrement

Notre corps aime les routines. Des horaires de coucher et de lever réguliers t'aident à t'endormir plus vite et à mieux dormir toute la nuit. Lorsque les heures de sommeil varient beaucoup, il est plus difficile pour le corps de trouver un rythme stable. Voilà pourquoi il est conseillé de garder des horaires de sommeil similaires le week-end et pendant la semaine.

Le corps aime la régularité

Les heures de coucher et de lever ne devraient pas varier de plus d'une heure d'un jour à l'autre, y compris le week-end.

Ton corps arrive ainsi à

- ✓ s'endormir plus rapidement
- ✓ mieux dormir toute la nuit
- ✓ se réveiller plus reposé



Bon à savoir

Même de petits décalages dans le rythme de sommeil peuvent influencer la qualité de ton repos.

Plutôt du matin ou du soir ?

Certaines personnes sont plus performantes le matin, d'autres plutôt le soir. Ce « chronotype » est en grande partie inné.

L'essentiel est donc de

- ✓ dormir autant que possible en accord avec ton propre rythme
- ✓ éviter de te coucher artificiellement plus tôt avant une compétition
- ✓ dormir quand la vraie fatigue se fait sentir

Dormir régulièrement



1. Ne te couche pas trop tôt

Avant une compétition ou un événement important, beaucoup essaient de se coucher plus tôt pour «récupérer du sommeil». Résultat : tu restes souvent éveillé·e plus longtemps. Le meilleur moment pour t'endormir, c'est quand ton corps ressent une vraie fatigue.

Signes typiques

- ✓ bâillements
- ✓ yeux lourds
- ✓ baisse de concentration
- ✓ sensation de calme intérieur

En profitant de la pression naturelle du sommeil, tu t'endors généralement plus vite et tu dors plus profondément.

2. Développer une routine du soir

Une routine régulière aide ton corps à passer en mode sommeil.

Par exemple

- ✓ mettre le téléphone de côté
- ✓ aérer la chambre
- ✓ se brosser les dents
- ✓ faire un court exercice de relaxation
- ✓ lire ou écouter de la musique calme

Plus ta routine est régulière, plus ton corps apprend à s'endormir facilement.



Dormir d'un sommeil réparateur

Un bon sommeil ne signifie pas dormir parfaitement chaque nuit sans interruption. L'essentiel est de te sentir en forme, concentré·e et reposé·e pendant la journée.

Se réveiller brièvement la nuit est normal, même chez les bons dormeurs et dormeuses.

En revanche, si tu te sens régulièrement épuisé·e ou que tu t'endors involontairement pendant la journée, il peut être utile d'examiner ton sommeil de plus près.



Le lit est fait pour dormir

Notre corps apprend à associer certains lieux à certaines activités. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser le lit principalement pour dormir.

À éviter au lit si possible

- ✗ rester sur son téléphone pendant longtemps
- ✗ regarder des séries
- ✗ étudier ou travailler
- ✗ avoir des discussions intenses avant de dormir

Plus ton corps associe clairement le lit au sommeil, plus il t'est facile de t'endormir.

Prendre le ronflement au sérieux

Un ronflement régulier peut dégrader la qualité du sommeil, même si l'on ne s'en rend souvent pas compte. Pendant le ronflement, la respiration peut être brièvement interrompue la nuit. Il en résulte des micro-réveils répétés et un sommeil moins réparateur.

Conséquences possibles

- ✓ fatigue pendant la journée
- ✓ baisse de concentration
- ✓ diminution des performances
- ✓ récupération plus lente

Quand consulter ?

Si tu ronfles régulièrement ou si tu te sens souvent épuisé·e malgré un sommeil suffisant, une évaluation médicale peut être utile. Dans le sport d'élite, un meilleur sommeil peut avoir un impact direct sur la récupération et la performance.

S'endormir sans stress

Les émotions, le stress et les fortes charges d'entraînement font partie du sport d'élite. Mais ce sont aussi de puissants facteurs d'éveil.

Après un entraînement intense, une compétition ou un moment chargé émotionnellement, ton corps a besoin de temps pour revenir en mode repos.

Plus tu facilites ce retour au calme, plus l'endormissement devient simple.



Après l'effort, prendre le temps de redescendre

Après un entraînement en soirée ou une compétition, la fréquence cardiaque, la température corporelle et les hormones de stress restent souvent élevées.

Il est donc utile de prévoir consciemment un temps de récupération.



Recommandation

Après un entraînement ou une compétition en soirée, prévois une période tampon d'au moins 2 heures.

Apaiser le système nerveux par la respiration

Une respiration calme et consciente aide ton corps à passer en mode détente. Une méthode simple est la respiration carrée.

Comment faire

- 1 inspirer 4 secondes
- 2 retenir 4 secondes
- 3 expirer 4 secondes
- 4 retenir 4 secondes

Répéter ce cycle pendant environ 5 minutes.

S'endormir sans stress

Ne pas prendre son téléphone au lit

Les smartphones maintiennent le cerveau en activité. Les messages, likes ou commentaires peuvent solliciter les émotions et rendre l'endormissement plus difficile.
Le simple fait d'être joignable à tout moment maintient aussi souvent le corps en état d'alerte.



La nuit, charge si possible ton téléphone en dehors de la chambre.

Interrompre les ruminations

Rester éveillé-e longtemps en ruminant peut augmenter encore le stress.

Si tu n'arrives pas à t'endormir

- ✓ relève-toi
- ✓ fais une activité calme, sans écran
- ✓ retourne au lit seulement quand la fatigue revient

Sortir les pensées de sa tête

Il peut être utile d'écrire rapidement ses pensées ou ses tâches à faire avant de dormir. Cette technique permet souvent de réduire les ruminations et aide le corps à se détendre plus facilement.

Utiliser la caféine de manière consciente

La caféine peut améliorer la concentration et la vigilance, et elle est souvent utilisée de manière stratégique dans le sport. Mais elle agit souvent pendant plus de 6 heures.

Consommée trop tard, elle peut

- ✗ rendre l'endormissement plus difficile
- ✗ raccourcir le sommeil profond
- ✗ nuire à la récupération



Utilise la caféine de manière stratégique, surtout autour des compétitions ou des efforts intenses, et évite de la consommer automatiquement chaque jour.



Comprendre les problèmes de sommeil

Une nuit agitée n'est pas forcément un problème. Les troubles du sommeil font parfois partie du quotidien de beaucoup d'athlètes, surtout pendant les phases d'entraînement intensif ou de compétition. Si ces difficultés apparaissent régulièrement ou affectent ta récupération, il vaut la peine d'y prêter plus d'attention.

Dormir dans un environnement inhabituel

Les voyages, le décalage horaire ou un nouvel environnement de sommeil peuvent compliquer l'endormissement. Partager sa chambre, la lumière ou des bruits inhabituels peuvent aussi influencer la récupération.

Ce qui peut aider

- ✓ utiliser des bouchons d'oreilles
- ✓ porter un masque de sommeil
- ✓ prendre son propre oreiller
- ✓ conserver une routine du soir familière



Entraîne-toi à dormir dans des conditions inhabituelles déjà chez toi. Ainsi, les compétitions ou les camps d'entraînement seront moins stressants.

Somnambulisme

Le somnambulisme survient surtout chez les enfants et les jeunes, généralement pendant le sommeil profond.

Il est souvent lié à la fatigue, au stress ou à un rythme de sommeil irrégulier.

Ce qui peut aider

- ✓ des horaires de sommeil réguliers
- ✓ suffisamment de sommeil
- ✓ le moins de stress possible avant de dormir
- ✓ un environnement de sommeil calme

Comprendre les problèmes de sommeil

Cauchemars

Les cauchemars peuvent rendre le rendormissement difficile et générer du stress supplémentaire. Ils deviennent particulièrement problématiques lorsqu'ils sont fréquents ou qu'ils provoquent une peur d'aller dormir.

Ce qui peut aider

- ✓ écrire ses rêves
- ✓ imaginer des fins alternatives positives
- ✓ pratiquer la relaxation avant de dormir
- ✓ réduire le stress au quotidien

Syndrome des jambes sans repos

Signes typiques

- 1 fourmillements ou tiraillements dans les jambes
- 2 agitation intérieure
- 3 besoin de bouger le soir

Les symptômes apparaissent souvent au repos et peuvent compliquer l'endormissement.

Une carence en fer est fréquemment en cause.



Important

Si les symptômes sont réguliers, une consultation médicale est recommandée.



Contact

Auteurs

Dr. rer. nat. Albrecht Vorster
Prof. Daniel Erlacher

Contact

Swiss Olympic
athlethub@swissolympic.ch

Points de contact

- ➔ UPK, Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Bâle
- ➔ Hofklinik für Wach- & Schlafmedizin, Löwenstrasse 16a, 6004 Lucerne
- ➔ Inselspital, Hôpital universitaire de Berne, Swiss Sleep House Berne, Freiburgstrasse 34, 3010 Berne
- ➔ Zurzach Care, Kliniken für Schlafmedizin
- ➔ Klinik und Pflegezentrum Barmelweid, 5017 Barmelweid
- ➔ CHUV Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil, Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne
- ➔ EOC Ente Ospedaliero Cantonale, Via Tesserete 46, 6900 Lugano