

LE SOMMEIL

Nous dormons environ 1/3 de notre vie soit 202 300 heures ou un peu plus de 23 ans, en général la nuit. Le sommeil est indispensable à l'organisme et doit être de qualité pour récupérer et se « réparer ».

Les experts du sommeil recommandent de **sept à neuf heures de sommeil par jour** pour les adultes, et de neuf à dix heures pour les enfants et les adolescents.

L'insomnie est un problème grave qui touche 15 % des Français chaque année, dont des milliers d'athlètes CrossFit.

Cet article vous sensibilisera à l'importance du sommeil dans l'équilibre de votre vie personnelle, professionnelle et sportive et de vous fera découvrir des solutions pour vous endormir et améliorer la qualité de votre sommeil.

1. En quoi le sommeil est-il un élément fondamental dans la pratique sportive ?

a. Récupération physique

Le sommeil permet au corps de se reposer et de se régénérer. Pendant que vous dormez, votre corps produit et libère des hormones de croissance qui aident à :

- Réparer les tissus endommagés pendant l'entraînement,
- Renforcer les os,
- Renforcer le système immunitaire,
- Optimiser la combustion des graisses,
- Réguler les niveaux d'énergie.

Cela signifie que dormir suffisamment chaque nuit peut vous aider à maintenir une bonne santé physique et à prévenir de nombreuses maladies. Le sommeil est donc crucial pour une récupération optimale pour la pratique du CrossFit.

De plus, le sommeil aide à réguler les niveaux d'énergie et de stress, ce qui peut vous aider à être plus endurant et à récupérer plus rapidement après l'entraînement.

Des études montrent que la privation de sommeil ralentit la libération de cette hormone, ralentit le métabolisme et affaiblit le tonus musculaire. Un déficit de sommeil amoindrit le niveau de vigilance. Le sportif a tendance à être moins attentif à ses placements et "moins efficace" dans son geste sportif.

Le **sommeil** est également nécessaire pour l'apprentissage de nouvelles compétences physiques ou psychiques, ce qui fait de ce moment de la journée une phase qui peut être critique pour les athlètes.

b. Santé mentale

Pendant que vous dormez, votre cerveau trie et stocke les informations de la journée, ce qui vous permet de vous souvenir des événements importants et de résoudre les problèmes plus facilement. Le manque de sommeil peut entraîner une baisse de la concentration, de l'humeur et de la capacité à apprendre et à se souvenir des choses.

Le sommeil est donc un élément fondamental pour maintenir une bonne santé physique et mentale, ainsi qu'à améliorer vos performances sportives. Que vous soyez en quête de challenge ou êtes soucieux de votre santé, il est important de veiller à dormir suffisamment chaque nuit pour profiter pleinement de ses bienfaits et améliorer vos performances.

Heureusement, il existe des facteurs que vous pouvez contrôler et qui aideront à l'amélioration de la qualité de votre sommeil, en favorisant la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

2. Comment améliorer son sommeil ?

a. Régularité

Tout d'abord, il est important de respecter un horaire de sommeil régulier. Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures fixes chaque jour, même les week-ends. Cela permettra à votre corps de s'adapter à un rythme de sommeil régulier et de mieux réguler les hormones qui vous aident à vous endormir et à rester endormi.

Les troubles du sommeil et de la vigilance interviennent de façon importante chez les travailleurs à horaires irréguliers qui sont en moyenne 60% à se plaindre de troubles du sommeil et de l'éveil. Ces troubles sont d'autant plus importants chez les travailleurs de nuit : 60% se plaignent de troubles du sommeil et 30% d'insomnies, d'où l'importance de mettre en place un rythme du sommeil en fonction de son mode de vie et de s'y tenir.

Respecter notre horloge interne suppose aussi de suivre des horaires de levers et de couchers réguliers, au risque d'avoir un sommeil en dents de scie, avec des réveils nocturnes ou des difficultés à s'endormir. Des nuits trop courtes ou une routine de sommeil décousue se traduisent par une fatigue chez le sportif, qui s'expose au risque de blessures.

Le jour où vous arriverez à vous endormir dans les 20 minutes qui suivent le coucher et où vous vous réveillerez sans l'alarme de votre réveil, vous aurez alors très probablement trouvé le bon rythme et le meilleur nombre d'heures de sommeil dont votre corps a besoin.

Cependant, même si vous vous endormez dès que votre tête touche l'oreiller mais que vous n'arrivez pas encore à vous priver de votre réveil pour vous mettre en route le matin, vous manquez probablement encore de sommeil. Essayez de mieux doser et vous y arriverez !

b. Environnement relaxant : température, luminosité, parfum de lavande

De plus, créez un environnement de sommeil confortable et relaxant. Choisissez une literie confortable, une température agréable et une pièce sombre et calme.

Les rideaux épais et stores occultants empêchent les lumières les plus fortes et les plus brillantes d'inonder votre chambre. Ils conviennent parfaitement aux personnes sensibles à la lumière et à celles qui, à cause de leur travail, ne peuvent dormir que pendant la journée. Ces rideaux permettent d'avoir un sommeil de bonne qualité, même à des heures où il n'est pas naturel de le faire, et aident à lutter contre l'insomnie en incitant le corps à produire de la mélatonine. Certains rideaux d'occultation sont équipés de dispositifs antipollution sonores qui bloquent également le bruit et la lumière grâce à leur isolation intégrée.

La lavande a la réputation d'être un remède naturel antistress et contre l'insomnie. Cette herbe (en particulier son parfum) aide les gens à se détendre et à se relaxer. Des études ont montré que

L'aromathérapie à la lavande est tellement efficace pour détendre les gens qu'elle contribue à réduire l'anxiété et la dépression post-partum chez les femmes et améliorer la qualité du sommeil. Vous pouvez faire preuve de créativité en intégrant la lavande dans votre routine nocturne en :

- Ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pure dans un diffuseur pendant votre sommeil ;
- Vaporisant un spray pour oreiller parfumé à la lavande sur votre taie d'oreiller ;
- Appliquant une goutte d'huile essentielle sur vos poignets ;
- Prenant un bain avec des produits de bain parfumés à la lavande.

La température idéale pour la chambre est de 16°C (température recommandée par l'ADEME). Associée à une bonne couette, elle garantit un sommeil réparateur et un réveil sans migraine. Bien fermer volets et les rideaux limitera les pertes de chaleur. Vous aimez lire avant de dormir ? Une bouillotte améliorera grandement votre confort.

Dans les chambres des bébés, la température doit être plus élevée –entre 18°C et 20°C-, car la régulation thermique des nouveau-nés n'est effective qu'après plusieurs mois. Il en va de même pour les enfants qui ont tendance à se découvrir pendant la nuit.

Pensez également à aérer quelques minutes chaque jour

c. Douche tiède

Vous aimez prendre une douche brûlante après sa séance de Pilates ou de yoga ? Mauvaise idée ! Si elle relâche les muscles, elle fait grimper un peu plus la température corporelle et risque de gripper le processus d'entrée en sommeil. Une douche tiède est préférable.

d. « Ne pas déranger »

La sonnerie et les bips des notifications incessantes des personnes qui aiment, publient des messages ou commentent des photos sur les réseaux sociaux stimulent notre cerveau et le maintiennent « éveillé ». Bien entendu, la meilleure solution à ce problème est tout simplement d'éteindre son téléphone. Mais si ce n'est pas possible, il faut se tourner vers le mode « Ne pas déranger » ou une application qui peut remplir la même fonction : bloquer les notifications à certaines heures pour vous permettre de dormir. Si vous craignez que quelqu'un vous appelle en cas d'urgence, vous pouvez configurer votre téléphone ou votre application de manière à n'autoriser les notifications que pour certaines personnes de votre liste de contacts.

e. A éviter...

Même après un entraînement, on mange léger et on fuit les repas trop copieux, trop riches qui vont compliquer la digestion, encore plus le soir. Dans notre assiette, on mise sur des aliments riches en tryptophane, un précurseur de la mélatonine (hormone qui intervient dans la régulation du sommeil) : protéines animales peu grasses (poissons, dinde, œufs, canard), protéines végétales (légumineuses, le soja), les féculents (pâtes complètes, riz complet), produits laitiers, bananes, ananas...

Évitez les écrans (ordinateur, télévision, téléphone portable) au moins une heure avant de vous coucher, car la lumière bleue qu'ils émettent peut perturber la production de mélatonine, l'hormone qui vous aide à vous endormir.

Enfin, évitez les substances stimulantes telles que la caféine, l'alcool et le tabac avant d'aller dormir. La caféine et l'alcool peuvent perturber le sommeil en vous empêchant de vous endormir et en réduisant la durée et la qualité de votre sommeil. Le tabac, quant à lui, peut provoquer des réveils nocturnes et perturber la régulation des cycles de sommeil.

En résumé, pour améliorer votre sommeil, il est important de :

- Respecter un horaire de sommeil régulier,
- Créer un environnement de sommeil confortable,
- Pratiquer une activité physique régulière
- Eviter les substances stimulantes avant d'aller dormir.

Ces conseils peuvent vous aider à dormir suffisamment chaque nuit et à profiter pleinement des bienfaits du sommeil pour votre santé et votre bien-être.

Sources :

<https://www.nocsy.fr/sommeil-crossfit/>

<https://crossfiteman.ch/limportance-du-sommeil-partie-1/>

<https://www.doctissimo.fr/forme/sport-et-sante/sport-et-sante/Sport-sommeil#:~:text=C'est%20pour%20%C3%A9%20%C2%82%80%20pratique,ses%20performances%20pendant%20l'entra%C3%AEnement%E2%80%A9>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=rythme-sommeil-garder#:~:text=Pour%20avoir%20et%20conserver%20un%20vous%20-%C3%A9veiller%20en%20forme.>

<https://wodnews.com/des-difficultes-a-dormir-apres-une-grosse-seance-de-crossfit-essayez-ces-astuces/38030/#:~:text=Bien%20entendu%20c%20a%20meilleure%20solution,pour%20vous%20permettre%20de%20dormir.>

<https://particuliers.engie.fr/economies-energie/conseils-economies-energie/conseils-eco-gestes-au-quotidien/temperature-piece-par-piece.html#3>