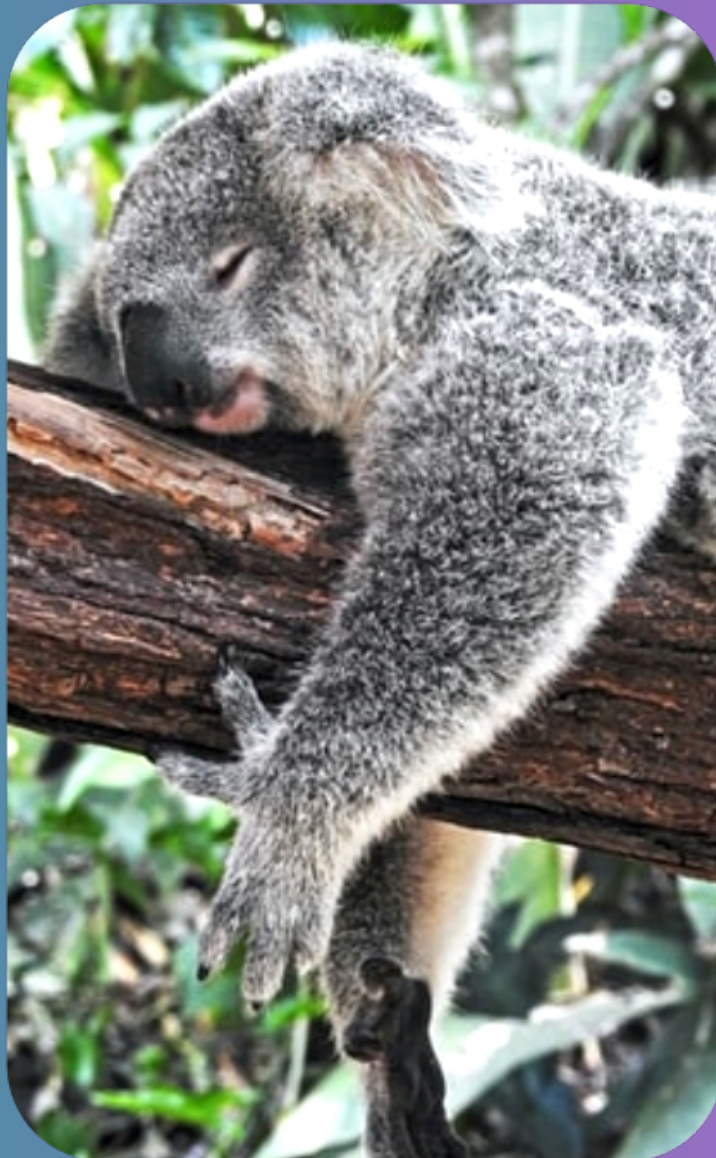


# LA QUALITÉ DU SOMMEIL



# SOMMAIRE

## 1. THÉORIE

- 1.1. Introduction
- 1.2. Récupération
- 1.3. Cycles du sommeil

## 2. PRATIQUE

- 2.1. Conseils pour mieux dormir
  - a) *Lumière bleue*
  - b) *Horloge interne*
  - c) *Fatigue au réveil*
- 2.2. Favoriser l'endormissement
  - a) *Méditation*
  - b) *Sophrologie*
  - c) *Techniques de respiration*
  - d) *Auto-hypnose*

## INTRODUCTION

Dans un temps où les records physiques sont de plus compliqués à battre, le monde du sport nous oblige à intensifier nos entraînements, augmenter leurs volumes, leurs nombres, etc.

Et pour que ceci se fasse sans problème, que ce soit au niveau de la santé pour les athlètes, ou en termes de périodisation pour les préparateurs, nous devons trouver des solutions pour parvenir à optimiser la récupération.

## RÉCUPÉRATION

Il y a plusieurs types de récupération, les plus connus sont la récupération musculaire, articulaire, et nerveuses.

Cependant, en musculation, nous accordons un bien plus grand intérêt au domaine de la récupération dite « musculaire », qu'aux deux autres types de récupération.

Au niveau articulaire, il faut trouver un programme d'entraînement qui ne sollicite pas les tendons et articulations de manière trop répétitifs au cours de la semaine. C'est pourquoi il est primordial de varier les exercices et de ne pas toujours s'obstiner sur les mêmes.

Ensuite, il faut veiller à avoir une exécution irréprochable, pour que la tension soit musculaire et non articulaire.

La récupération nerveuse, quant-à-elle, est très souvent délaissée par les sportifs.

Hors, en musculation, c'est souvent le facteur limitant lors des séances d'entraînement, on ressent comme une sorte de fatigue inhabituelle et on ne parvient pas à lever les mêmes charges qu'habituellement. Plus on cherche à optimiser ses entraînements, leurs fréquences, leurs volumes, leurs intensités, et plus nous devons trouver des solutions pour optimiser la récupération.

## CYCLES DU SOMMEIL

Le sommeil, est considéré comme le pilier de la récupération. En effet, c'est grâce à lui que se font la plupart des mécanismes visant à régénérer notre corps.

Une nuit de sommeil est composée de 4 à 6 cycles, et un cycle dure en moyenne 90 minutes chez l'adulte. Chaque cycle se compose de 4 stades successifs (Le premier stade, l'endormissement, ne se trouve qu'au début de la nuit.

- I : L'endormissement
- II : Le sommeil lent et léger
- III et IV : Le sommeil lent et profond
- V : Le sommeil paradoxal

Stade I : Le tonus musculaire et les mouvements oculaires s'amointrissent progressivement, la respiration reprend un rythme régulier

Stade II : Le tonus musculaire et les mouvements oculaires s'amointrissent encore, à un stade plus avancé. Ce stade de sommeil est caractérisé par des ondes cérébrales lentes. C'est un stade que nous pouvons atteindre grâce à diverses méthodes de relaxation, comme la sophrologie, la méditation, l'auto-hypnose. Il permet la régénération du système nerveux,

Stade III et IV : Quasi-disparition de l'activité musculaire et des mouvements oculaires, l'activité des fonctions vitales ralentit, le rythme cardiaque et respiratoire diminue. La température corporelle s'abaisse. Ce stade de sommeil est caractérisé par des ondes cérébrales lentes et amples.

Stade V : Il s'agit du temps des rêves, c'est le stade dans lequel l'activité cérébrale est la plus importante. Les mouvements oculaires sont rapides, la respiration et le rythme cardiaque sont irréguliers.

## CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

### La lumière bleue

Notre horloge interne, scientifiquement appelée « horloge circadienne », génère des rythmes circadiens qui se synchronisent aux signaux de l'environnement. Cela veut dire que chaque élément nous entourant, aura une influence directe sur notre organisme.

Ici ce qui nous intéresse plus particulièrement, c'est le moment où la lumière du jour s'estompe peu à peu, que les rayons se font de moins en moins fort, jusqu'à disparaître entièrement. A ce moment là, l'organisme va commencer à produire une certaine molécule, la mélatonine (hormone du sommeil). Il produit cette molécule pour une seule et bonne raison, l'absence de lumière.

Cette hormone, comme son nom l'indique va venir aider la personne dans l'endormissement.

Cependant, si nous sommes exposés directement à de la lumière très puissante, et plus particulièrement à la lumière bleue, alors cette production de mélatonine se verra interrompue.

La lumière bleue est émise par le soleil, mais aussi par tous les écrans (que ce soit votre smartphone, votre ordinateur, vos tablettes, consoles de jeu..).

Comprenez alors l'importance de limiter cette exposition, d'autant plus que l'exposition aux écrans n'entraîne pas seulement une diminution de la production de la mélatonine, mais peut également générer plusieurs troubles à court terme : sécheresse et fatigue oculaire, éblouissement, maux de tête et un risque accru de dégénérescence maculaire à long terme.

**Solutions possibles** : Lorsque vous travaillez tard le soir sur votre ordinateur ou téléphone, il est possible de télécharger le logiciel f.lux, logiciel qui va venir enlever la lumière bleue de votre écran. Vous pouvez également le configurer en fonction de l'heure à laquelle vous comptez vous coucher. Celui-ci s'adaptera en faisant une diminution progressive de la lumière bleue.

## Horloge interne

Notre corps à une horloge interne, qui réagit aux différents stimulus de notre environnement. C'est également un organisme qui s'accroche très rapidement à une certaine routine. En se couchant toujours à la même heure, on le programme à ressentir une certaine fatigue propice à l'endormissement à une heure précise. Par exemple, si l'on se couche tous les jours à minuit et qu'un jour pour x raison on décide de se coucher plus tôt, le corps ne parviendra pas à s'endormir rapidement, car il se sera adapté à des horaires d'endormissements bien particuliers.

**Solution possible** : Se coucher à la même heure est donc un excellent moyen pour s'endormir plus rapidement.

## Fatigue au réveil

Vous vous sentez fatigués au réveil ? Nous avons la solution.

Comme vu précédemment, lorsque nous dormons nous faisons des « cycles » de sommeil, où sommeil profond et sommeil paradoxal s'alternent. Le sommeil profond est le pire pour se réveiller, cela a pour conséquence de se sentir fatigué tout au long de la journée, etc.

Il est donc très important de plutôt se réveiller dans une phase de sommeil léger ou paradoxale, phase dans laquelle le corps est plus averti.

Le sommeil paradoxal est un stade qui se termine par une phase de pré-réveil. Si la personne ne se réveille pas à ce moment-là alors elle est repartie à nouveau dans un cycle de sommeil.

C'est alors là que se pose la question, comment se réveiller dans ces phases du sommeil ?

**Solutions possibles** : « Sleep Cycle » est une application brevetée qui détermine le moment optimum où se réveiller, lors d'une phase de sommeil léger, et ce dans un intervalle de 30 minutes avant l'heure de l'alarme paramétrée.

Il est fort compréhensible que l'atteinte du Stade II vu précédemment, puisse aider à l'endormissement, de par divers mécanismes tels que la réduction de l'activité musculaire et oculaire, accompagnés d'ondes cérébrales plus lente.

Pour atteindre ce fameux stade II, plusieurs méthodes peuvent être extrêmement utiles, parmi elles on y retrouve la méditation, la sophrologie, les techniques de respiration, et l'auto-hypnose, décrites ci-dessous.

## FAVORISER L'ENDORMISSEMENT



### Méditation

La méditation, qui en plus de permettre d'atteindre un état dans lequel nous ne portons plus de jugement sur nos pensées, nous amène progressivement vers un sommeil plus réparateur.

Plus de détails sur <https://be100you.com/#rest>



### Sophrologie

La sophrologie, technique de relaxation par la détente musculaire, la disparition des tensions.

Plus de détails sur <https://be100you.com/#rest>

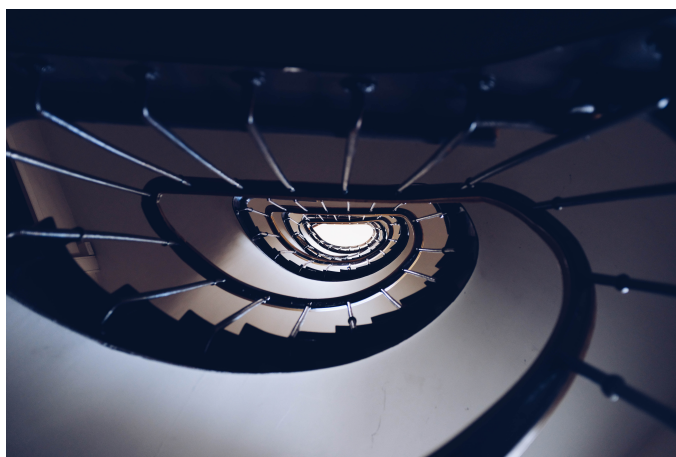




## Techniques de respiration

La respiration Wim Hof, la Cohérence Cardiaque, la Respiration en Carré, ainsi qu'une multitude d'autres techniques de respiration permettent de nous relaxer au point d'atteindre ce fameux stade 2. Mais les effets positifs de ces méthodes ne s'arrêtent pas à la.

Plus de détails sur <https://be100you.com/#rest>



## Auto-hypnose

L'auto-hypnose est le domaine qui me passionne le plus. A mon sens, c'est l'outil le plus remarquable pour observer des changements, que ce soit de l'ordre physiologique ou psychologique. Tout ce que l'on recherche est en nous, il suffit juste d'avoir les clés pour y accéder, et changer à notre guise la perception des choses.

L'auto-hypnose est un outil formidable, il nous permet d'explorer notre monde intérieur, et de faire les changements que l'on souhaite, que ce soit pour mieux dormir, accepter un moment difficile de notre vie, décupler nos émotions positives etc. Les choix sont infinis, mais surtout personnels, et c'est ce qui est magnifique dans cette pratique.

Plus de détails sur <https://be100you.com/#rest>