

Sommeil et exercice: résumé de recherche

Par Aroussen Laflamme, chiropraticien, D.C.

Courriel : chiro_sport@hotmail.com

De dire que le sommeil est important pour la récupération est dorénavant un lieu commun. C'est pourquoi on voit naître des salons de sieste dans les grandes entreprises qui souhaitent ainsi augmenter la productivité de leurs employés. C'est aussi la raison pour laquelle nombre d'athlètes reconnus comme Lance Armstrong prêchent les vertus de la sieste d'après-midi. Voyons quelques comptes rendus de recherche au sujet du sommeil.

La revue SLEEP accorde de plus en plus d'importance aux recherches sur les siestes (Nap, ou power-nap en Anglais). Les chercheurs concluent maintenant que le pouvoir récupérateur des siestes d'après-midi est bien établi². Ils en sont maintenant à tenter de déterminer les facteurs déterminant la sieste la plus effective. Selon Brooks et al., la sieste la plus efficace ne dure pas plus de 10 minutes. Au-delà de 30 minutes, la sieste affecte l'état d'alerte et la performance.¹ Comment cela affecte la récupération d'un athlète n'est pas encore très bien étudié. Une étude menée chez de jeunes hommes a démontré qu'une sieste de 30 minutes en après-midi pouvait améliorer le temps pour un sprint de 2 m. et 20 m³. Il a aussi été bien démontré que le manque de sommeil et le « jet-lag » affecte la performance négativement^{4,5}.

Dans un autre ordre d'idée, contrairement à la croyance populaire, certains chercheurs suggèrent maintenant que l'exercice aérobique modéré en soirée améliore le sommeil chez les gens souffrant d'insomnie⁶. Dans un même souffle ils vous diront cependant que l'exercice intense et l'entraînement musculaire sont sans effet. Les sujets de l'étude s'entraînaient 50 minutes quelques heures avant d'aller au lit. Voilà donc une solution pour vos nuits mouvementées !

Toujours dans les lieux communs, nous avons tous entendu nos parents nous dirent que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. Et bien il semble que malgré la grogne qu'ils déclenchaient chez nous adolescents, ils avaient raison. Une étude menée chez 824 étudiants en psychologie conclue que les étudiants qui se lèvent tôt ont de meilleurs résultats que ceux dits « oiseaux de nuit »⁷. Ces résultats ont été corroborés par au moins deux autres études incluant des étudiants du secondaire et du collège^{8,9}. Allez, au lit bande de fainéants !!

Une étude d'actualité, bien à l'abri des trucs de grand-mères, s'est penchée sur l'effet de l'utilisation du cellulaire sur le sommeil. Il appert que les jeunes personnes utilisant le cellulaire plus de 15 fois par jour sont plus susceptibles de souffrir de troubles du sommeil¹⁰. Est-ce relié au train de vie associé à l'utilisation du cellulaire, ceci reste à déterminer. Les chercheurs s'empressent toutefois de rappeler qu'aucune étude sur les ondes électromagnétiques émises par les cellulaires n'a démontré d'effets biologiques néfastes.

Si on résume le tout, faites des siestes régulièrement, faites de l'exercice modéré en soirée, couchez-vous tôt, n'utilisez pas trop le cellulaire et vous aurez le plus récupérateur des sommeils.

RÉFÉRENCES

- 1- Brooks A, Lack L. A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative? *Sleep*. 2006;29(6):831-40.
- 2- Hayashi M, Motoyoshi N, Hori T. Recuperative power of a short daytime nap with or without stage 2 sleep. *Sleep*. 2005;28(7):829-36.
- 3- Waterhouse J, Atkinson G, Edwards B, Reilly T. The role of a short post-lunch nap in improving cognitive, motor, and sprint performance in participants with partial sleep deprivation. *J Sports Sci*. 2007;25(14):1557-66.
- 4- Reilly T, Waterhouse J, Edwards B. Jet lag and air travel: implications for performance. *Clin Sports Med*. 2005;24(2):367-80, xii.
- 5- LinksWinget CM, DeRoshia CW, Holley DC. Circadian rhythms and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*. 1985;17(5):498-516.
- 6- Passos GS, et al "Physical exercise can improve sleep quality of insomniac patients?" APSS Meeting 2008; Abstract 737.
- 7- Clay K, et al "Morningness and eveningness relationship to college GPA" APSS Meeting 2008; Abstract 728.
- 8- Danner FW, et al "Sleep habits, emotional disturbance, and ADHD in high school freshmen" APSS Meeting 2008; Abstract 321.
- 9- Kwiatkowski C, et al "Insomnia significantly affects the school performance of college students" APSS Meeting 2008; Abstract 709.
- 10- Bader G, et al "Does excessive mobile phone use affect sleep in teenagers?" APSS Meeting 2008; Abstract 249.