

Optimisation des temps de sommeil, vigilance et récupération, du haut niveau au manager

Jeudi 22 février 2018 l'Estac avec le soutien des mécènes de 2 entreprises locales norelem et Ag2r a organisé une conférence sur l'optimisation des temps de sommeil, vigilance et récupération. François DUFORÉZ médecin spécialisé dans le sommeil et la récupération a proposé une intervention pour sensibiliser aussi bien les sportifs, le grand public et les entreprises.

Winphys était présent pour développer ses connaissances et ainsi pouvoir les retransmettre au plus grand nombre par l'intermédiaire de ce résumé.

INTRODUCTION

Ce sujet intéresse de plus en plus d'individus puisque depuis l'arrivée des téléphones portables et d'internet, les Français ont perdu près de 1h30 de sommeil par nuit, chose qui n'est pas sans conséquence pour notre vigilance. Ainsi, plusieurs entreprises comme France Télécom-Orange expérimentent des espaces de repos graduel pour favoriser la détente au poste de travail, norelem intègre l'apprentissage des micro-siestes et les clubs professionnels comme Monaco ou l'Estac structure la récupération des joueurs.

Par une synthèse du travail du Docteur François DUFORÉZ, nous chercherons à comprendre dans cet article « Pourquoi » notre sommeil s'est dégradé, les conséquences et les astuces pour lutter contre ce phénomène.

1. LES MECANISMES DU SOMMEIL

Une nuit de sommeil se compose de 4 à 5 cycles semblables d'une durée de 1h30 à 2h. Chaque cycle comprend une période de sommeil lent suivie d'une période de sommeil paradoxal où les rêves sont présents.

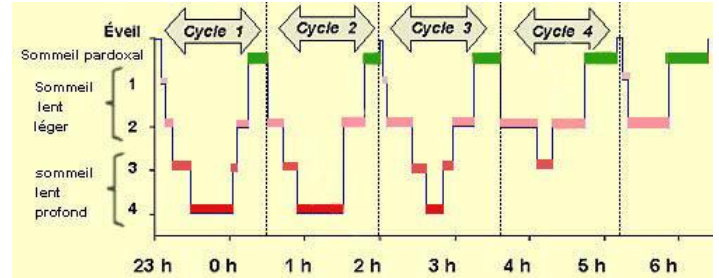


Figure 1 Les cycles du sommeil

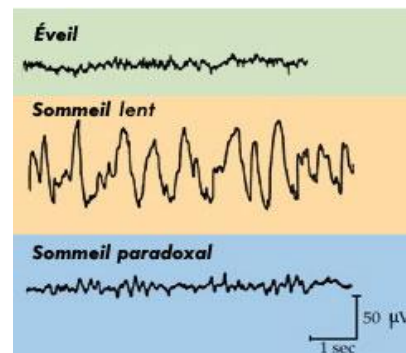


Figure 2 Activité cérébrale lors de l'éveil, du sommeil lent et du sommeil paradoxal

4 grandes stades composent notre sommeil

- Stade 1 : Endormissement : transition entre la veille et le sommeil, les pensées dérivent. Sensation de voguer entre conscience et inconscience.
- Stade 2 : Sommeil lent léger : le sommeil est installé, nous sommes moins sensibles aux stimuli extérieurs.
- Stade 3 et 4 : Sommeil lent profond et très profond, stades les plus reposant, l'activité cérébrale est au plus lent.
- A ces stades, on ajoute le « sommeil paradoxal » période lors de laquelle les muscles sont relâchés mais l'activité du cerveau est aussi forte que lorsque l'on est éveillé. Stade où les rêves sont intenses.

Le sommeil lent contribue à la régénération du corps physique et du système immunitaire. Comme nous pouvons le voir sur la figure 2, les ondes cérébrales ralentissent.

Ainsi, il est important de rappeler que :

- 1) Le sommeil peut être différent d'une personne à l'autre car il va dépendre de « l'horloge biologique » propre à chacun.
- 2) Le facteur génétique influence le temps nécessaire de sommeil pour qu'une personne se sente « en forme ». Certains auront besoin de 6h de sommeil « petits dormeurs » alors que d'autres auront besoin de 9h de sommeil « les grands dormeurs ».
- 3) Au-delà de cela, nous opposons également les personnes avec des niveaux d'activation et de vigilance plutôt du matin ou du soir.

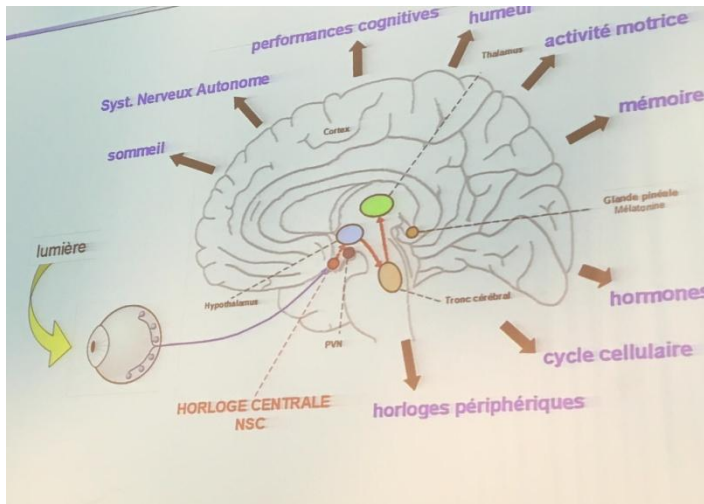


Figure 3 Les facteurs influençant l'horloge biologique

- 4) La lumière joue un rôle important dans notre état de veille et de sommeil. En effet, le sommeil est un processus complexe qui est fortement influencé par une hormone appelée « mélatonine ». Or cette hormone est relâchée dans le cerveau qu'en présence de l'obscurité. Vous comprenez alors que l'utilisation d'écran à forte luminosité (blanche) comme la tablette et le portable sont néfastes à un endormissement rapide.

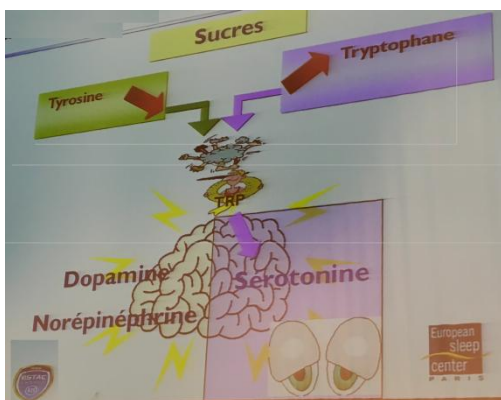


Figure 4 Nutrition et vigilance, les sucres

- 5) D'autre part, bien que cela puisse paraître étonnant, l'absorption de sucre augmente la sécrétion de sérotonine et donc sensation de sommeil.
- 6) A l'inverse, les protéines favorisent la sécrétion d'hormones à l'effet contraire : la dopamine et la norépinephrine stimulent la vigilance.

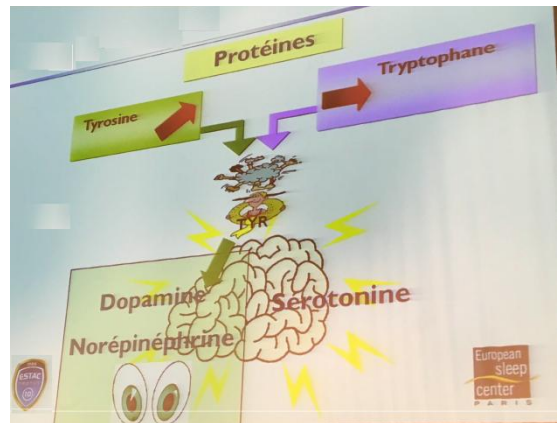


Figure 5 Nutrition et vigilance, les protéines

- 7) Parmi les autres aspects important rythmant le sommeil nous retrouvons bien entendu l'humeur.

2. ASTUCES POUR FAVORISER L'ENERGIE AU QUOTIDIEN

Maintenant que nous venons d'identifier les facteurs influençant le sommeil, voici quelques astuces pour favoriser l'éveil.

Le Docteur DUFORÉZ a développé 3 axes importants : l'énergie **PHYSIQUE**, l'énergie **MENTALE**, l'énergie **EMOTIONNELLE**

Energie physique

En préparation avant l'épreuve	Nourrir le cerveau et le muscle, Maitriser sa chronobiologie, Oxygéner
Action pendant l'épreuve	Respirer, Adopter les postures physiques de circonstances
Récupération en attendant la prochaine	Maintenir une activité physique qui a du sens, Associer plaisir et santé la nutrition

Nourrir le cerveau et le muscle :

- Les protéines pour l'éveil : matin, midi
- Les sucres (ex : chocolat) et le plaisir : avant sommeil peut être intéressant

Maitriser sa chronobiologie :

- Se connaître : grands/petits dormeurs, matinale/du soir
- S'adapter et anticiper

Oxygéner/Respirer :

- Favoriser la respiration ventrale : pour la détente
- Favoriser la respiration thoracique : pour la vigilance

Postures/activités physiques :

- Favoriser une position jambes fléchies pour la vigilance : meilleur équilibre
- Développer vos sens pour vous connaître, proprioception les yeux fermés, pratique du mindfulness, la pratique de la conscience

Energie mentale

En préparation avant l'épreuve	Fixer les priorités et se concentrer sur des objectifs précis
Action pendant l'épreuve	Faites preuve d'un réalisme optimisme Relativiser
Récupération en attendant la prochaine	Préserver des rythmes veille/sommeil et savoir gérer sa dette de sommeil

Fixer les priorités et se concentrer sur des objectifs précis :

- A quel moment j'ai besoin d'être en forme ... s'adapter en conséquent

Faites preuve d'un réalisme optimisme, Relativiser :

- Eviter au cerveau de trop cogité ; Le relâchement mental permet de mieux s'endormir (activité faible du cerveau lors du cycle lent)
- Eviter les chaînes d'informations continues ; Elles créent du stress négatif qui limite notre sommeil.

Préserver des rythmes veille/sommeil et savoir gérer sa dette de sommeil :

- Récupérer par la sieste EFFICACE : 3 possibilités
 - o Royal nap : 1h30 (1 cycle de sommeil)
 - o Sailors nap : entre 10 et 30 minutes (court pour trouver le sommeil plus facilement le soir)
 - o Flash nap : entre 30 secondes et quelques minutes
- Stocker du sommeil :
 - o Lors des jours de repos
- Créer les conditions pour trouver le sommeil :
 - o Favoriser les activités relaxantes (bain, musique zen, lecture, ambiance tamisée et fraîche, portable coupé lors de la nuit en mode avion et loin de moi, etc...)

Energie émotionnelle

En préparation avant l'épreuve	Transformer ses craintes et ses désirs en challenge
Action pendant l'épreuve	Donner du sens
Récupération en attendant la prochaine	Ritualiser pour ralentir le temps : Partager et ne pas rester seul, Entretenir ses réseaux amicaux, culturels, sociaux

Transformer ses craintes et ses désirs en challenge :

- Prendre conscience de ses craintes pour les modifier et éviter les états traumatisants pour soulager l'activité du cerveau (préparation mentale, auto-hypnose autre...)

Donner du sens :

- Faites des actions réfléchis en fonction de votre horloge biologique personnelle
 - o Le sport que je pratique le soir me permet-il de mieux dormir ? Oui ou non ?

Ritualiser pour ralentir le temps :

- L'exemple de la fiche des 7 règles d'or du bon sommeil chez le sportif
 - o Si je joue à la console avant de dormir, est ce que je suis trop excité ? Oui ou non ?
 - o Le sport que je pratique le soir me permet-il de relâcher la pression de la journée ? Oui ou non ?
 - o Etc...

3. CONCLUSION

Il est indispensable d'être acteur de son sommeil. Les émotions positives, les dépenses physiques et mentales peuvent améliorer la qualité de votre sommeil. Ecouter votre corps et votre tête pour leurs apporter la démarche qui leur convient le mieux.



Figure 6 , Les 7 règles d'or du bon sommeil

Pour retrouver d'autres conseils en lien avec votre santé suivez notre page Winphys.

*Renaud Rosière
Jérémy Vandeveld
Préparateurs physiques et entraîneurs
www.winphys.com*

Image de référence : Photo : <http://www.estac.fr/actualites/19342/premiere-conference-masterclass.html>

INVITATION

1986
ESTAC
TROYES
10

NOS MÉCÈNES
norelem

AG2R
LA MONDIALE

1^{RE} CONFÉRENCE MASTERCLASS

« Optimisation des temps de sommeil, vigilance et récupération, du haut niveau au manager »

 Jeudi 22 février 2018
À 18h30

 L'amphithéâtre du Centre Sportif
11 Rue Marie Curie, TROYES

Inscription gratuite et obligatoire* par mail à vip@estac.fr

Alexandre MATOSIN - 06.08.89.95.15 / Estelle PLESTAN - 06.15.74.76.54 / Cyrille LECOURT - 06.86.60.59.78

*dans la limite des places disponibles

Passer avant le meilleur.