

# Sommeil et course à pied

*Nul n'est besoin de préciser que les sportifs ont besoin de sommeil.*

Le sommeil fait partie intégrante de la préparation et de la récupération du coureur à pied. Le dosage est un paramètre-clé car un excès comme un manque de sommeil peut nuire à la réalisation de la performance (baisse énergie, perte efficacité gestuelle sportive, diminution réflexes...). Trop ou pas assez dormir est néfaste pour le coureur qui doit conserver sa dynamique sportive.

Le sommeil se décline en cycles répétitifs de 3 phases. Ont lieu dans l'ordre le **sommeil lent** (SL), le **sommeil lent profond** (SLP) puis le **sommeil paradoxal** (SP) au cours duquel se produisent les rêves. Chaque cycle dure en moyenne 90 minutes et s'enchaîne à la suite des autres. Chez le sportif plus que chez le sédentaire, le sommeil est souvent de meilleure qualité parce qu'il est par nature plus profond.

## Sommeil et température interne

Si l'activité athlétique est réputée pour améliorer la qualité du sommeil, encore faut-il que le coureur obéisse aux rythmes dictés par son horloge interne. C'est ainsi que des entraînements tardifs, après 20 h, sont en général déconseillés. Ces derniers modifient les adaptations physiologiques mises en place naturellement le soir pour préparer le sportif à une bonne nuit de sommeil. En effet, les séances tardives, et *a fortiori* intensives (type fractionnés), retarderont d'autant la venue du sommeil en raison de la chaleur produite par l'effort et la contraction musculaire. Or, le premier principe à une bonne nuit de sommeil est justement la diminution de la température corporelle. C'est l'élément déclencheur qui va favoriser l'endormissement.

Chez les coureurs qui s'entraînent en soirée, il n'est pas rare d'en voir certains transpirer de façon inhabituelle plusieurs heures après l'effort. Ce mécanisme vise à rétablir un équilibre intérieur (homéostasie) passablement perturbé par la séance du soir. La thermolyse (phénomène lié à l'évacuation de la chaleur) induite alors pour abaisser la température interne va retarder d'autant la venue du sommeil. Et même si le coureur est un sportif réputé en temps normal pour s'endormir rapidement, un tel entraînement retardera la venue et nuira à l'efficacité d'un sommeil qui se veut réparateur. Le remède si la séance ne peut être déplacée : une douche rafraîchissante avec l'aération de la chambre juste avant de s'endormir. Le but : rafraîchir le corps, faciliter l'endormissement.

## Sommeil lent profond et récupération

Le SLP revêt une importance capitale en course à pied. Les phénomènes induits se vérifient à la condition que la zone de travail de course soit supérieure à 60 % de VO<sub>2</sub> max. Cette plage de sommeil (SLP) est plus longue chez les sportifs que chez les personnes sédentaires du fait des mécanismes intervenant. En effet, dans le SLP, à ce stade de la nuit, l'activité électrique des cellules nerveuses est réduite, au contraire du sommeil paradoxal où le cerveau fabriquant les rêves est aussi actif que pendant la journée. Le message transmis alors aux muscles du tonus postural et à ceux sollicités durant l'effort est donc de se plonger dans une profonde relaxation. Ce relâchement musculaire est ainsi propice à l'élimination des toxines et des déchets accumulés durant la journée. Mais le paramètre qui joue le plus en faveur de la récupération concerne l'activité des hormones de croissance. L'inactivité musculaire les rend beaucoup plus actives la nuit que durant l'activité athlétique diurne. Ce qui va favoriser la réparation, le renouvellement du tissu musculaire.

## Sommeil lent profond et système immunitaire

C'est aussi le SLP qui va permettre au système immunitaire d'être pleinement efficace. Bien dormir permet au coureur de lutter contre les petites affections courantes grâce aux effets protecteurs et réparateurs du SLP. On comprend dès lors tout l'intérêt d'être vigilant face au syndrome du surentraînement. Les conséquences sur le sommeil peuvent se répercuter directement sur la santé et la récupération du coureur. Les troubles du sommeil augmentent le risque de blessures. Et un sommeil négligé pour diverses raisons, c'est autant de difficultés à récupérer sur les plans cardio-vasculaire, respiratoire et glandulaire.

## Sommeil et nutrition du sportif

Enfin, pour que le sommeil soit complètement réparateur, il faut bien sûr suivre les principes nutritionnels de base. Car c'est aussi la nuit que s'effectue la synthèse du glycogène musculaire. Les besoins nutritionnels du coureur devront être couverts lors du repas du soir sans tomber ici encore dans l'excès. En effet, un apport excessif de protéines va jouer sur la qualité du sommeil, diminuant ainsi la durée du SLP au profit du sommeil paradoxal, celui-ci étant beaucoup moins réparateur pour le sportif. La recherche d'un équilibre alimentaire (protéines, lipides et glucides, vitamines et minéraux, hydratation) participe à un sommeil d'excellente qualité. L'apport calorique du soir sera donc étudié et adapté à la dépense énergétique effectuée dans la journée.

## Sommeil et performances sportives

On voit nettement l'importance du quantitatif et du qualitatif dans le sommeil du coureur. Les horaires d'entraînement, l'intensité de la séance impactent sur l'endormissement. Tandis qu'un sommeil lent profond qui se veut efficace, favorise la récupération et renforce le système immunitaire. Sans oublier la qualité de l'alimentation qui influence directement la nature et la durée du sommeil. Le coureur à pied a tout intérêt à connaître sa chronobiologie et bien respecter ses horaires de coucher et de lever, dormir de préférence dans un environnement familial. Tous ces paramètres sont essentiels parce que liés à la performance et la récupération sportive.