

# Troisième facteur de performance en ultra-trail : le sommeil

## Table des matières

1	Facteur Sommeil.....	1
1.1	Le sommeil lent .....	2
1.2	Le sommeil paradoxal.....	2

## 1 Facteur Sommeil

Après l'entraînement et l'alimentation, il faut maximiser sa récupération. Le monde moderne a développé de nombreuses techniques de récupération :

- Cryothérapie.
- Massages et ses formes déviées comme l'électrostimulation ou les bottes de pressothérapie.
- Caisson hyperbare.
- Chaussettes de contention pour favoriser le retour veineux.

Mais rien ne dépasse, ou même n'approche, le sommeil !

Ce n'est pas pour rien qu'un sportif de haut niveau se contente de manger, courir et dormir. J'aime bien une règle basique de Thomas Lorblanchet, athlète de haut niveau, kinésithérapeute et entraîneur : « *7h de sommeil par jour + 1h de sommeil par heure d'activité physique.* »

Vous imaginez donc qu'un athlète qui fait 4h d'entraînement par jour va dormir 10 à 11h par jour. C'est absolument indispensable pour assimiler ces charges d'entraînement dans la durée.

Coupons l'herbe sous le pied des petits malins : une heure de sport n'équivaut pas forcément à une autre heure de sport.

J'entends par là que si vous faites une sortie longue, à un rythme relativement facile, d'une durée de 6 à 8h, dans le but de préparer un ultra trail, il ne faudra pas nécessairement dormir « Sept + huit » soit 15h par jour.

Pour le trailer avec une vie professionnelle, familiale, il convient de mettre en place des routines pour conserver des heures de sommeil en quantité suffisante.

A mon sens, **le sommeil ne doit jamais être un facteur d'ajustement de son planning de vie.** De manière épisodique, ça peut se discuter. Mais se dire : je vais supprimer une heure de sommeil par nuit pour m'entraîner plus, ce n'est pas toujours une idée « *brillante* ».

Mais bon sang, pourquoi faut-il dormir ? Qu'est-ce que le sommeil ? Quels sont les effets positifs ou négatifs liés au sommeil ?

La vie d'un être humain se décompose globalement en 2 états : l'état de veille et l'état de sommeil. De manière schématique, nous dormons un tiers de notre vie et nous sommes réveillés durant les 2 autres tiers.

Le sommeil correspond à **une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil**. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

Le sommeil se décompose lui-même en plusieurs stades.

### 1.1 Le sommeil lent

Il comporte 3 phases : la phase de transition, la phase du sommeil léger qui nous dirige vers la dernière phase, celle plus profonde.

La notion de sommeil lent provient du fait que ce sont des ondes lentes qui sont visibles sur une **électroencéphalographie**. Durant cette phase, le corps baisse sa consommation en oxygène, le métabolisme cérébral ralenti ainsi que le tonus musculaire.

### 1.2 Le sommeil paradoxal

C'est celui où les rêves prennent forme.

L'activité cérébrale est plus proche d'une phase d'éveil. On le nomme aussi **Rapid Eye Movement (REM)**, visible parfois sur les nouvelles montres GPS, connectées... à cause de nombreux mouvements oculaires.

Le tonus musculaire est complètement aboli tandis que la pression artérielle et le rythme respiratoire connaissent de nombreuses variations.

Lors d'une nuit de sommeil, l'être humain enchaîne des cycles de sommeil d'environ 1h30 qui débute par une phase de sommeil léger et se clôture par le sommeil paradoxal. En règle générale, il y a un enchaînement de 4 à 6 cycles au cours de la nuit. Soit, potentiellement, 6 à 9h de sommeil.

Cette notion de cycle revêt un premier caractère intéressant pour la vie moderne puisque souvent, nos contraintes familiales imposent des réveils déconnectés des réalités biologiques. Je vous conseille dans la mesure du possible de trouver un rythme permettant un éveil naturel qui aura lieu à la fin d'un cycle normalement.

Conseil pratique : *Se lever lorsque l'on termine un cycle même si c'est 10-15' avant l'heure prévue de son réveil.*

*Donc ne pas se rendormir pour « gagner » 10-15'.*

Une hormone joue un rôle important dans l'endormissement. Il s'agit de l'**adénosine** qui s'accumule au cours de la journée pour nous conduire à nous endormir en fin de journée. La caféine joue un rôle concurrent de cette hormone et empêche sa fixation dans notre cerveau.

C'est l'une des raisons pour lesquelles, la caféine nuit au sommeil en particulier lors de prise tardive dans la journée. La demi-vie de la caféine étant de 7 à 10h, suivant la littérature scientifique, vous pouvez trouver votre rythme personnel en essayant d'arrêter le café à 16h, puis à 14h si vous trouvez que vous ne vous endormez pas suffisamment tôt, ou pas suffisamment facilement.

Conseil pratique : *Ne pas consommer de caféine au cours des 6-7h avant l'heure du coucher et durcir cette règle si besoin.*

Une autre hormone va favoriser l'endormissement, il s'agit de la **mélatonine**. Cette hormone a un effet soporifique. Elle possède une activité « *chronobiotique* », qui participe à la synchronisation de notre horloge biologique avec le rythme circadien, ce cycle de 24 heures auquel la plupart des fonctions de notre organisme sont soumises.

Au cours de la journée, la production de mélatonine va croître au moment où la luminosité diminue. Sa production s'accroît et favorise l'endormissement.

Vous comprenez donc l'importance d'éviter l'exposition aux fortes luminosités à l'approche du coucher.

En cas de trouble du sommeil, ou simplement d'un sommeil que l'on juge de mauvaise qualité, non-réparateur, on conseille parfois la supplémentation en mélatonine.

Etant donné qu'on parle d'ingérer des hormones, pas seulement de la spiruline, je vous invite à prendre conseil auprès d'un professionnel avant d'en faire usage et de **favoriser des bonnes pratiques** en premier lieu.

L'idée d'ingérer de la mélatonine exogène pour pallier à un mode de vie malsain (*balancer des Tweets obscènes le soir et attendre une réponse pour surenchérir, ou s'énerver devant TPMP*) est équivalent à celle de prendre des somnifères.

Conseil pratique : *éviter les expositions aux sources de lumière à l'approche du coucher et notamment les écrans divers et variés qui ont envahi notre quotidien d'occidental.*

**Le mot du Duc** : *L'idée extrême mais diaboliquement efficace est d'éteindre sa box internet passé 20h. C'est un avantage indéniable du sportif amateur sur le sportif semi-professionnel qui doit communiquer. Le sportif amateur n'a nul besoin de communiquer hormis s'il possède un ego surdimensionné et peut donc se passer des réseaux sociaux là où le semi-professionnel lutte pour sa survie médiatique en parallèle de ses résultats.*

Via son influence sur l'activité de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, le sommeil a également un **rôle central dans l'équilibre stress-récupération**. Il est toujours bon d'insister sur l'importance capitale de l'équilibre entre le stress et la récupération dans la progression de la performance.

Au niveau hormonal, les hautes intensités d'entraînement stressent notre organisme et en réponse, il va sécréter plus de **cortisol**. C'est l'hormone du stress.

Au cours d'une bonne nuit de sommeil, **ce taux est régulé**.

En cas de mauvaise régulation du cortisol, le corps est dans une sorte d'état de stress permanent qui n'est pas propice à l'optimisation de la performance. Sur le long terme, c'est nocif pour la santé et notamment sur la régulation du poids puisque le cortisol est une hormone hyperglycémisante.

Il agit sur les enzymes du foie pour favoriser la libération du glucose dans le sang. C'est l'une des raisons de l'augmentation de la glycémie lors d'un effort intensif. Néanmoins, toutes les intensités d'entraînement n'ont pas les mêmes effets et s'entraîner dans le domaine modéré, la basse intensité, a plutôt un rôle de régulation du cortisol.

C'est aussi une des raisons pour lesquelles on ne s'entraîne pas « dur » tous les jours.

Sans rentrer dans les détails, vous aurez compris que la partie « récupération » de votre pratique est essentielle et notamment pour tirer les pleins bénéfices de votre investissement

au quotidien dans l'entraînement. Volontairement, je n'ai pas évoqué les autres méthodes de récupération car elles ont des effets marginaux en comparaison de l'alimentation et du sommeil.

J'ai toujours trouvé amusant de voir des gens qui faisaient de l'électrostimulation avant de se coucher plutôt que d'ajouter ce temps à leur sommeil. Néanmoins, si votre vie vous permet d'ajouter des exercices de mobilité, des étirements (*si vous ressentez des bienfaits*) ou autres méthodes, vous pouvez les ajouter à ce qui a été décrit précédemment.

Mais cela vient en complément, et non en remplacement, d'un sommeil de qualité et de quantité. Je sais, c'est pénible, ça ne s'achète pas.

Cette lecture, plus courte, est pourtant celle que vous appliquerez le moins ! Alors faites moi mentir !