

LE SOMMEIL, C'EST LA SANTÉ !

Nous passons un tiers de notre vie à dormir... Aussi universel soit-il, le sommeil recouvre des réalités très différentes selon les individus. 20 à 30% d'entre nous se plaignent d'ailleurs de troubles du sommeil. Pour renouer avec les bras de Morphée, et si vous pensiez à l'activité physique et sportive ?

C'est une évidence. L'exercice physique influence le sommeil. On dort mieux lorsque l'on s'est dépensé dans la journée. Même une « simple marche » produit des bienfaits significatifs. Pratiquée avec plaisir et sans excès, l'activité physique engendre une fatigue saine et donc un repos serein. L'exercice régulier engendre une baisse de la fréquence cardiaque et réduit l'anxiété, favorisant ainsi un sommeil de meilleure qualité.

Du mal à trouver le sommeil ?

Faire du sport facilite l'endormissement car, après l'effort, votre corps éprouvera le besoin de récupérer. Une pratique sportive régulière contribue à retrouver un bon rythme de sommeil. Privilégiez alors les activités plutôt dynamiques : toutes les gymnastiques à forte dépense énergétique, les activités d'endurance (course, vélo...) ou encore les sports d'équipe.

Évitez, toutefois, ce type d'activités après 20h car un exercice soutenu fait monter la température corporelle et ►►

**7 à 8
heures**

est le temps idéal
de sommeil par
24 heures chez
l'adulte.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÈRE L'APNÉE DU SOMMEIL

La FFEPCV a lancé, en juin 2013, NeuroGyV : un programme inédit destiné à lutter contre l'apnée du sommeil. Composé de 3 heures de sport hebdomadaires, il est encadré par des animateurs professionnels spécifiquement formés.

NeuroGyV réduit significativement l'apnée du sommeil (-17% en moyenne après avoir pratiqué de septembre à juin) grâce notamment à la réalisation d'un travail sportif d'intensité importante (70% de la fréquence cardiaque maximale) pendant 30 à 40 mn lors de chaque séance.

► retarde l'endormissement. Certaines hormones secrétées pendant l'effort ont également un effet excitant qui perdure plusieurs heures. Pour ces mêmes raisons, les insomniaques chroniques doivent pratiquer à distance de l'heure du coucher.

Des nuits fractionnées ?

Les activités sportives de faible intensité facilitent également l'endormissement et sont tout particulièrement recommandées pour combattre les éveils nocturnes. Toutes les gymnastiques dites douces (tai-chi, yoga, Pilates...) mais aussi la natation favorisent la relaxation, abaissent le niveau de stress et donc favorisent les nuits sans interruption. Les études montrent que 3 à 4 séances d'activité physique par semaine amèneraient les meilleures améliorations sur le sommeil.

● Par Stéphanie Darzon

Les dernières études montrent que les Français adultes dorment environ :

• **7 h** par 24 heures au cours de la semaine

• **8h30** pendant les week-ends ou les congés.

2 EXERCICES POUR :

1/ Faciliter le lâcher-prise

- > Installez-vous confortablement en position allongée, sur votre lit par exemple.
- > Commencez par quelques respirations lentes.
- > Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4 tout en remplissant d'air, sans saccade et en flux continu, le ventre puis le bas de la cage thoracique et enfin le haut de la cage thoracique.
- > L'inspiration terminée, bloquez quelques instants votre respiration.
- > Puis soufflez par le nez, en 4 temps également, dans l'ordre inverse de l'inspiration : le mouvement d'expiration part des clavicules, gagne le thorax, puis le diaphragme pour finir au niveau abdominal.
- > L'expiration terminée, bloquez quelques instants votre respiration.
- > Puis reprenez une nouvelle inspiration.



Cet exercice de respiration complète peut se faire à n'importe quel moment de la journée. Il est particulièrement recommandé le soir au coucher ou en cas d'insomnie.

2/ Calmer le rythme cardiaque

- > Installez-vous confortablement en position assise, au calme.
- > Cet exercice est à pratiquer 3 fois 3 minutes.
- > Inspirez puis expirez 6 fois en une minute. En 3 minutes, vous serez donc amené(e) à réaliser 18 cycles respiratoires (1 cycle = 1 inspiration-expiration). Vous pouvez vous munir d'un minuteur ou d'un chronomètre pour vous repérer.
- > Détachez doucement votre attention de la respiration pour vous concentrer sur votre cœur et sentez le calme qui s'installe au fur et à mesure dans votre corps.



Aidez-vous de cette vidéo pour acquérir le bon rythme !



ALLER+LOIN



SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL, 40 exercices faciles et efficaces

Michèle Freud / Éditions Albin Michel / 18€



LE GUIDE BIEN DORMIR, MIEUX VIVRE, édité par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)



L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

organise, pour la 14^{ème} année, la Journée du Sommeil qui se tiendra cette année le 28 mars.

À cette occasion, certains centres de sommeil ouvrent leurs portes.

