

Dormez malin

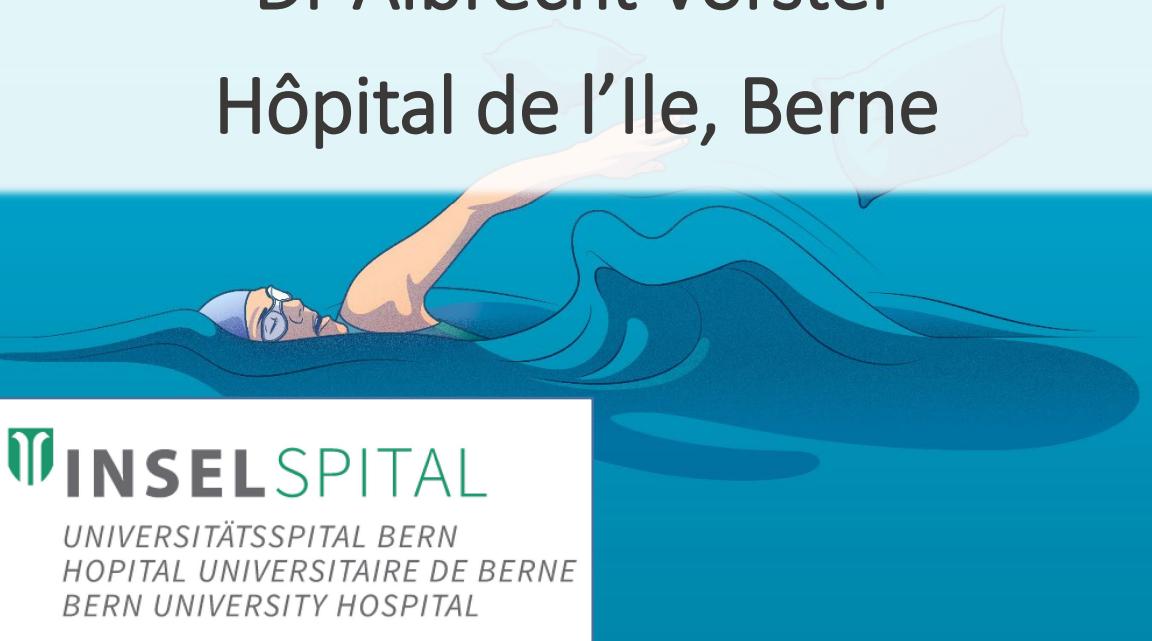
... et vos résultats s'en ressentiront !

Dr Albrecht Vorster
Hôpital de l'Île, Berne



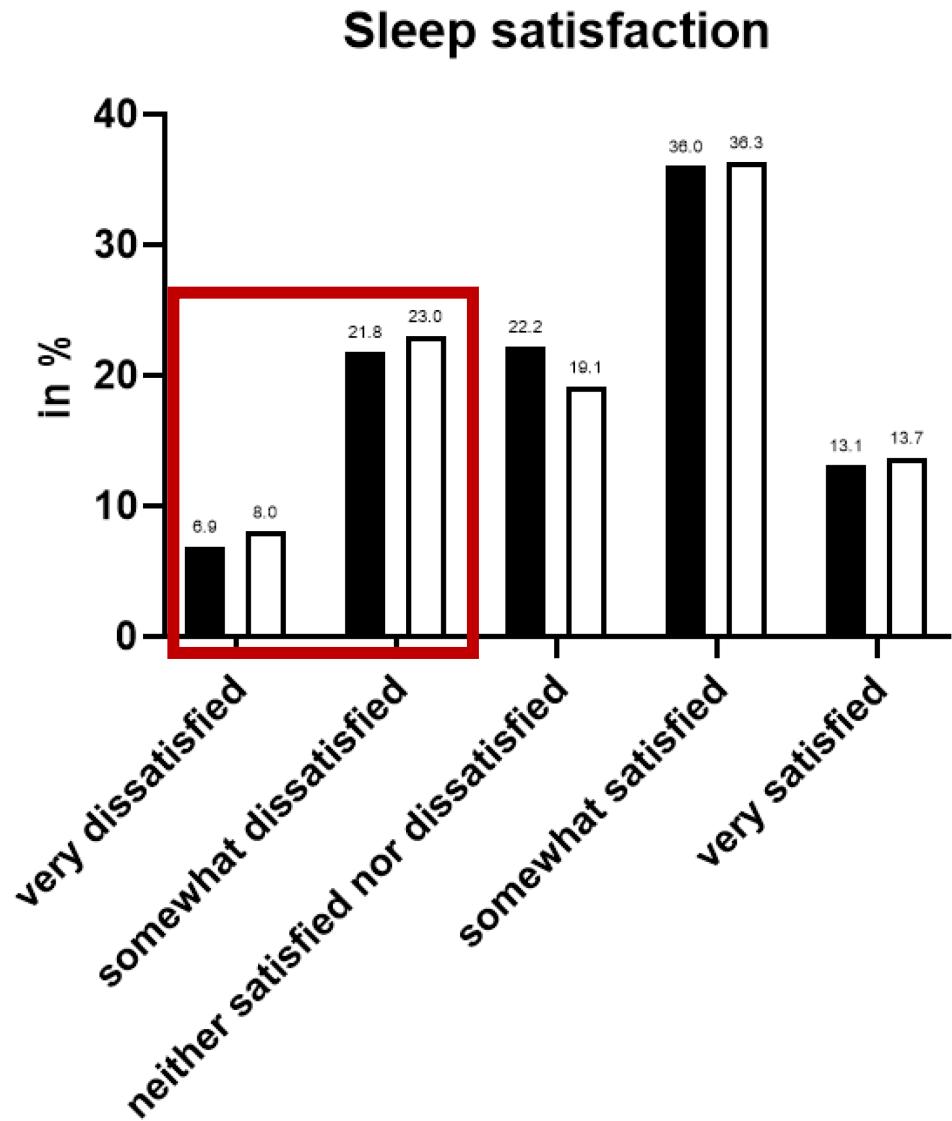
INSEL SPITAL

UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL



Est-ce que les sportifs.ves dorment bien ?

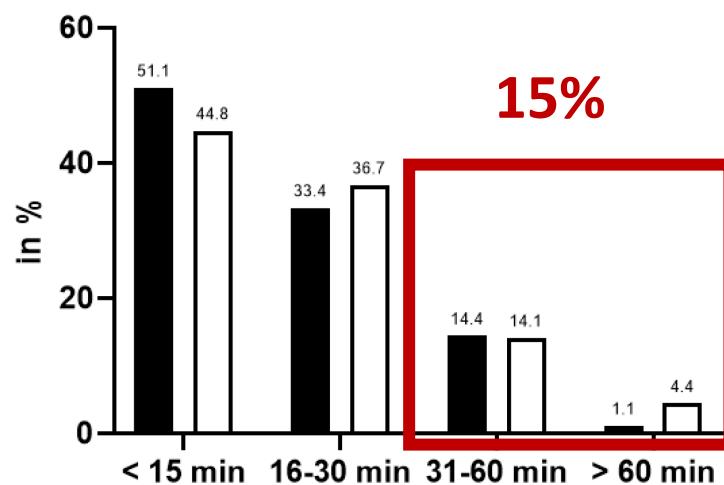
Est-ce que les sportifs.ves suisses dorment bien ?



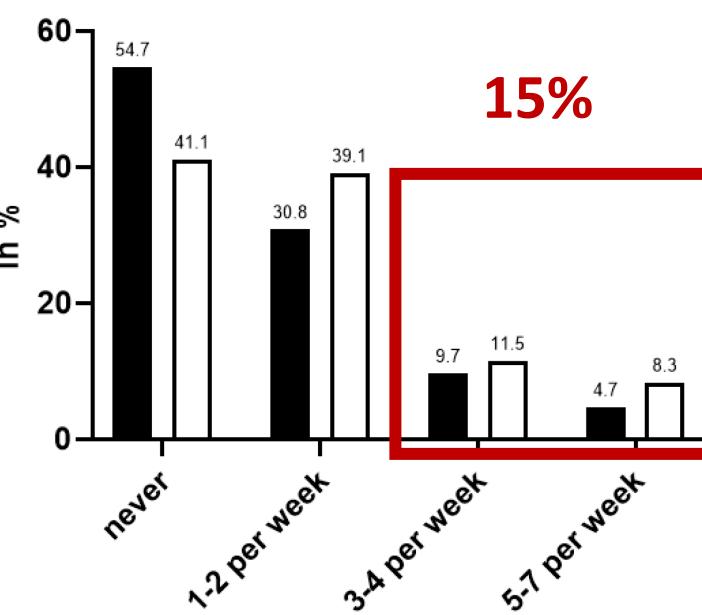
- **22% sont satisfait.e.s de leur sommeil**
- **6-8% sont très insatisfait.e.s de leur sommeil**

Est-ce que les sportifs.ves suisses dorment bien ?

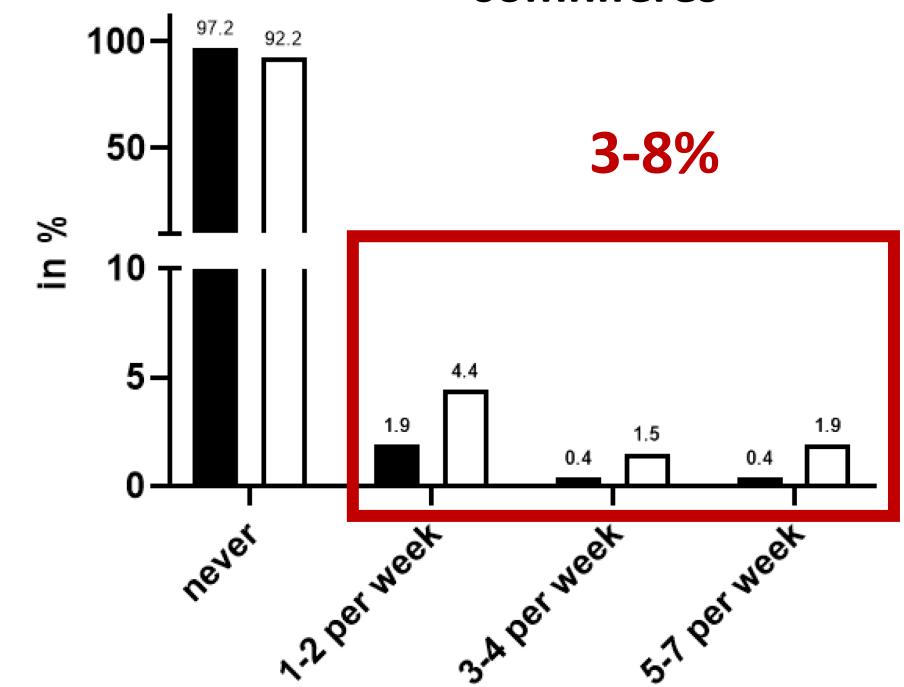
Difficultés à s'endormir



Difficultés à dormir jusqu'au bout

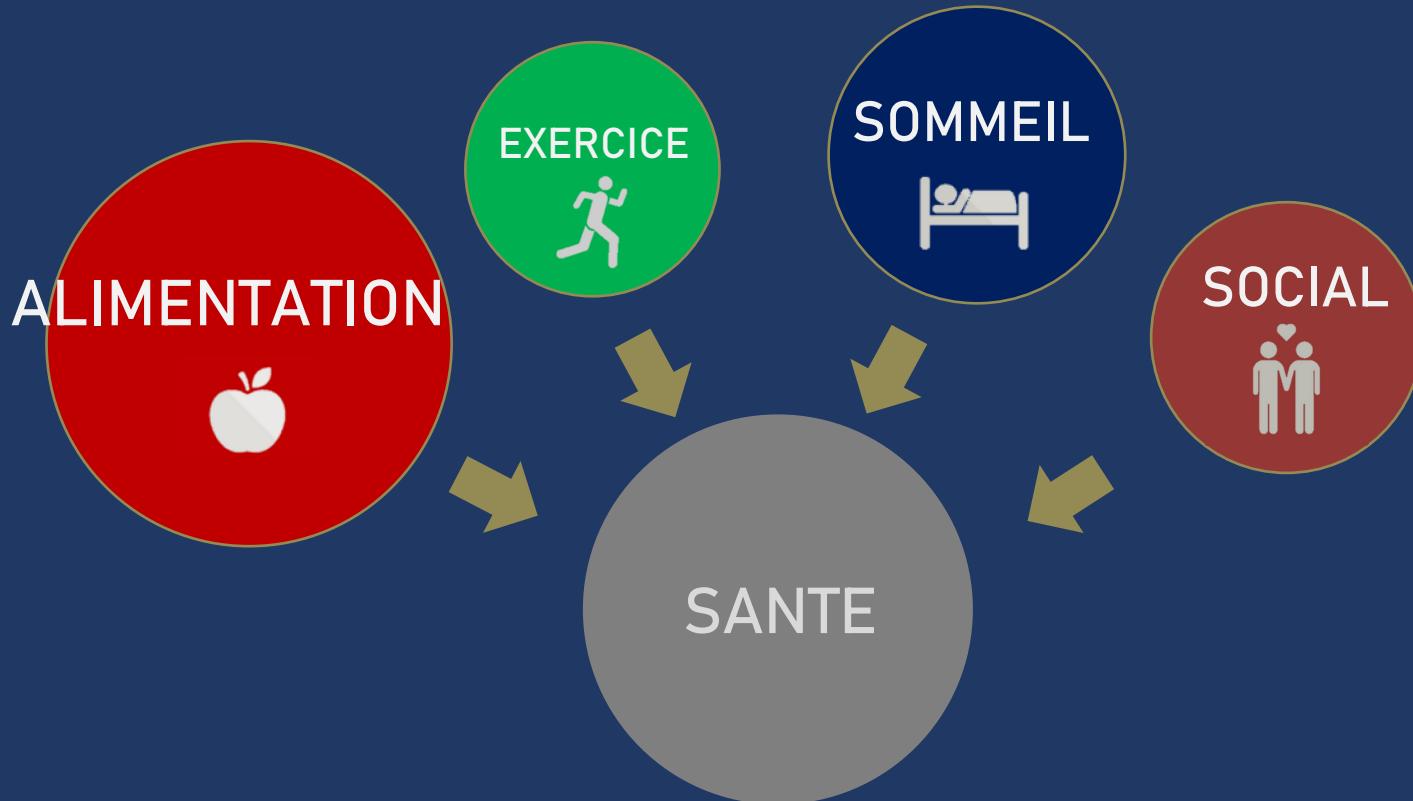


Consommation de somnifères



Le sommeil est-il important pour les sportifs.ves ?

Les 4 clés de la santé



In percent reduction of all-cause mortality by adapting a healthy diet, exercise, sleep or social regime respectively.
(Cappuccio, D'Elia, Strazzullo, & Miller, 2010; Lollgen, Bockenhoff, & Knapp, 2009; Schwingshackl et al., 2017, Kroksted et al 2017)



Laver

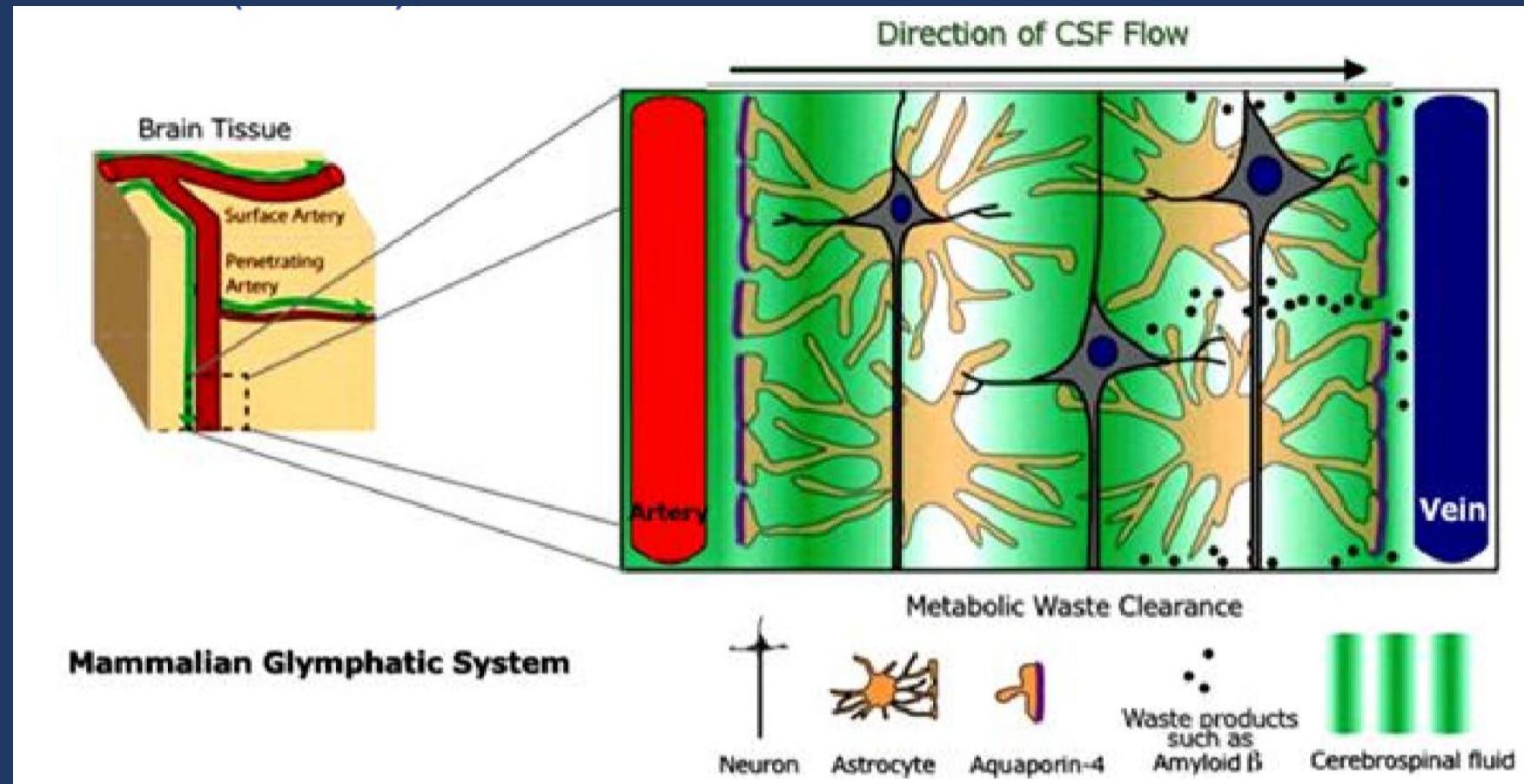


Couper

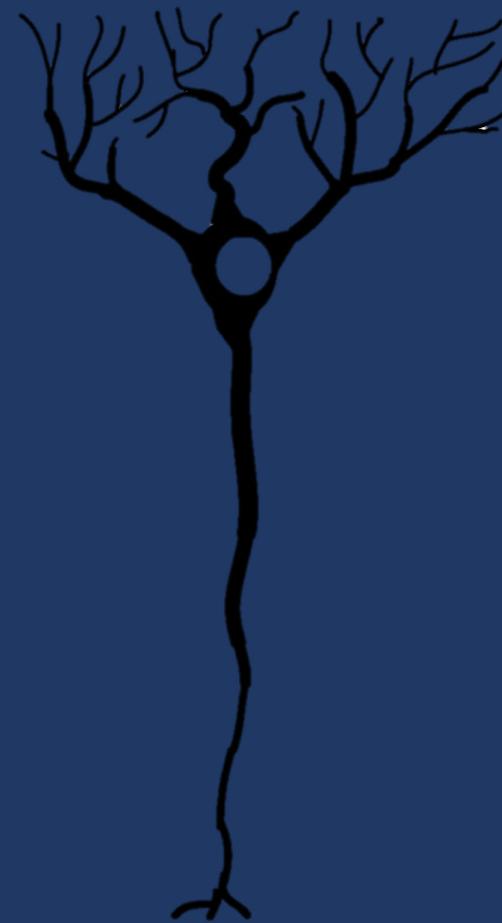
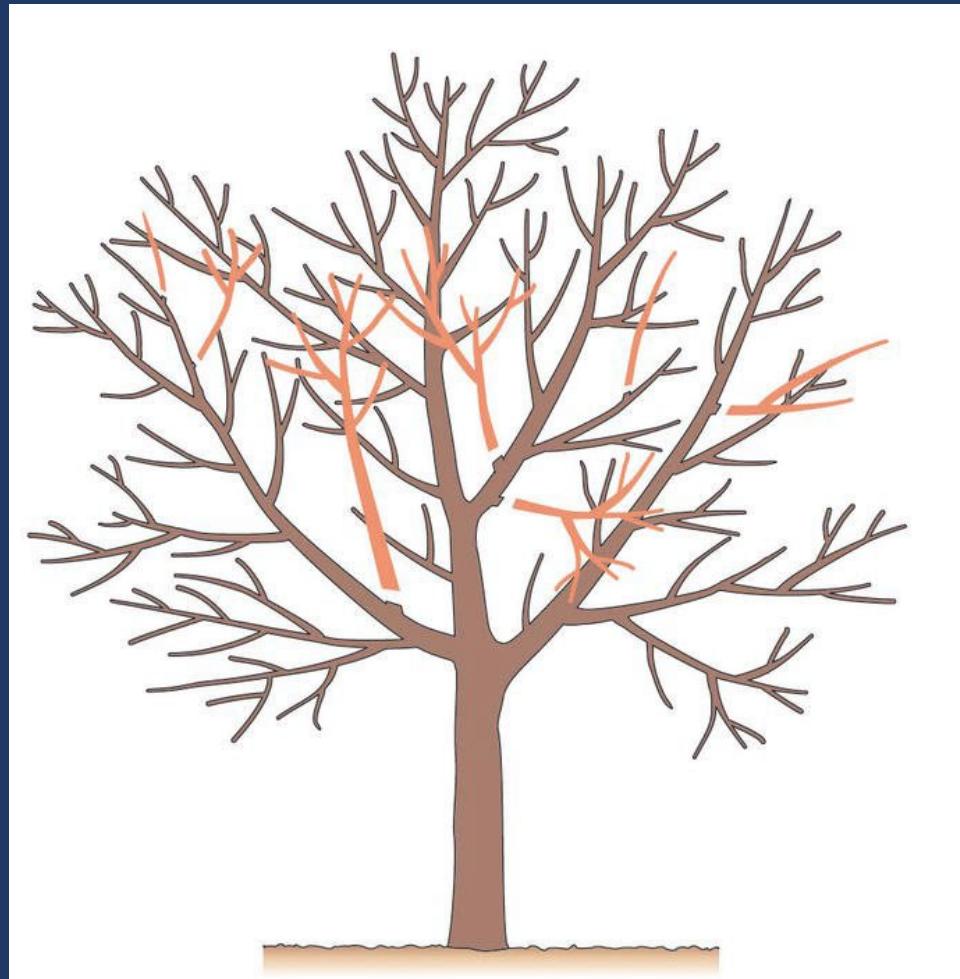


Poser

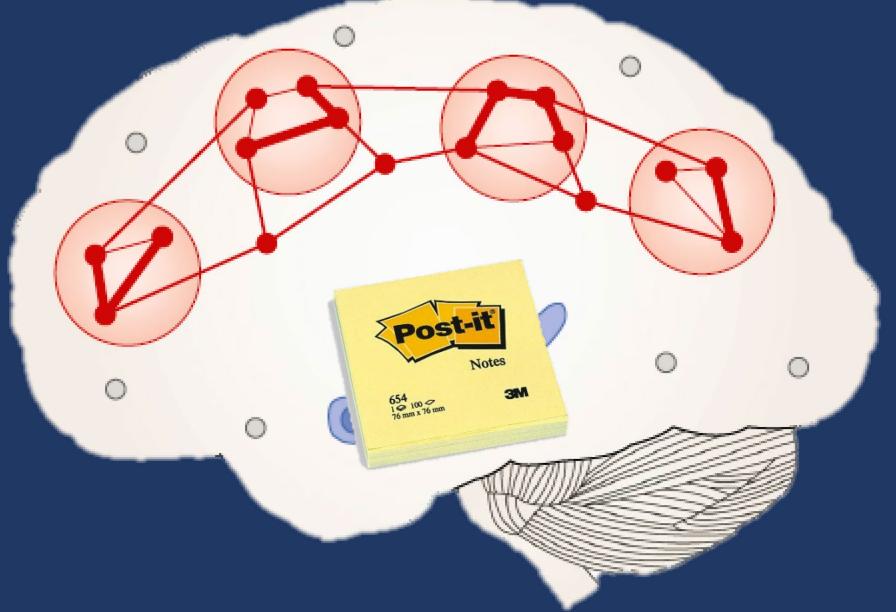
Laver



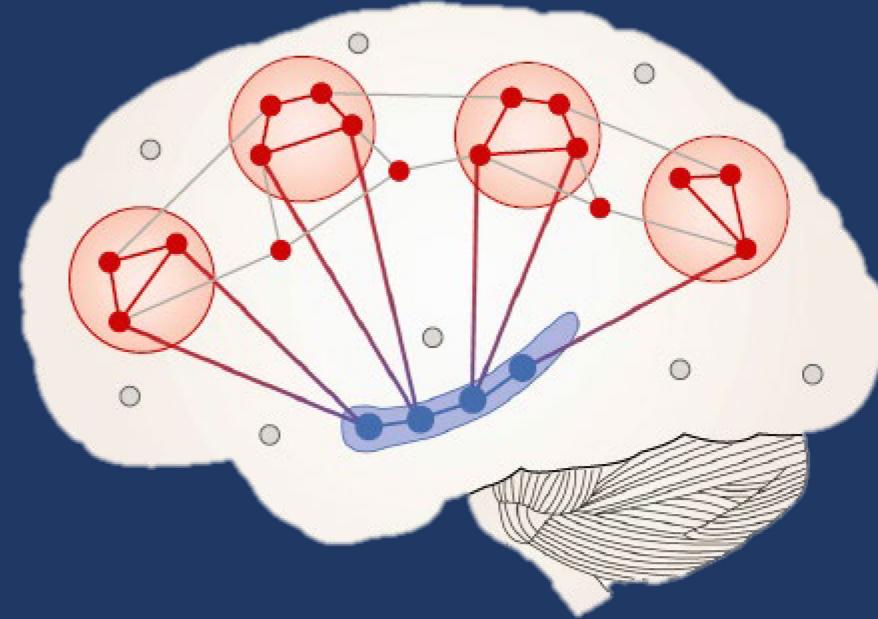
Couper => Equilibre entre neurotransmetteurs



Poser => Fixer la matière apprise



Eveil



Sommeil

Cerveau



Equilibre des neurotransmetteurs

Régulation de l'humeur,
prise de décision

Consolidation de la
mémoire

Apprendre

Décider

Humeur/prévention de la dépression

Métabolisme



Hormone de croissance

Régulation de l'insuline

Hormone de la
satiété/faim (leptine,
ghréline)

Régulation de la
pression artérielle

Régénération des tissus

=> blessures de fatigue

Métabolisme du sucre

Système cardio-vasculaire

Système immunitaire



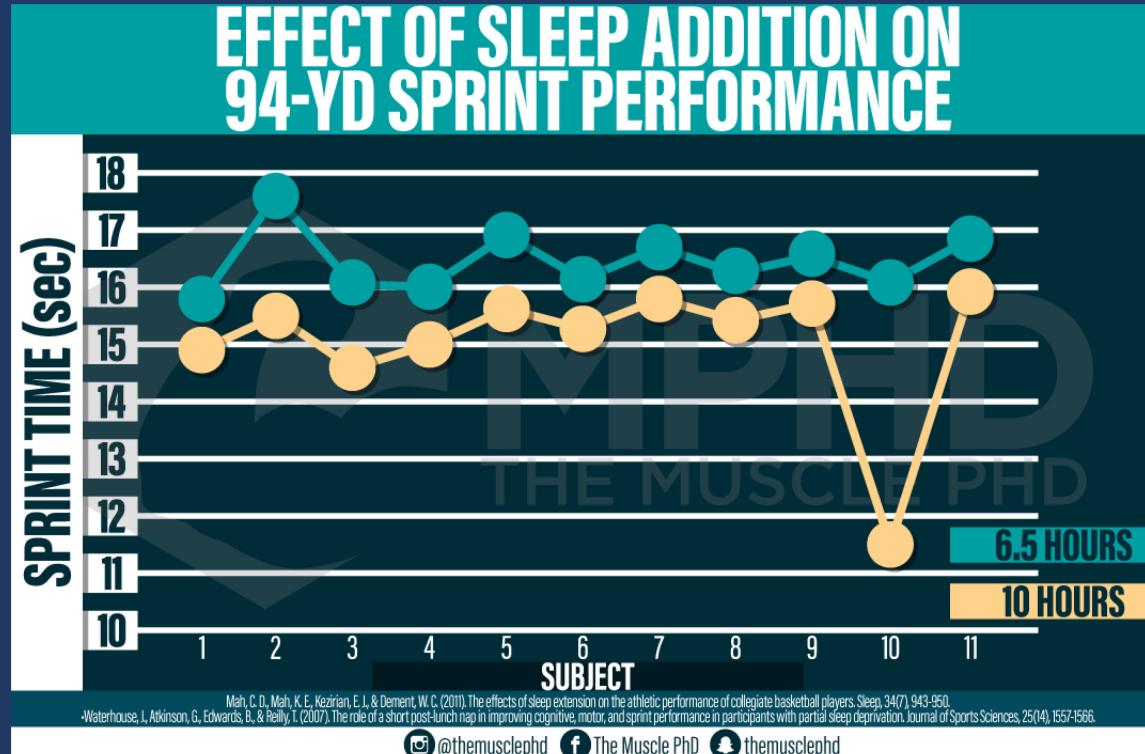
Régulation des inflammations

Mémoire immunologique
(vaccination)

Niveau d'inflammation

Risque de maladie

5 semaines de prolongation du sommeil (+80 min.)



- => Sprint 85m : -0,7 s
- => Points pour lancers au panier : +9%
- => Temps de réaction : -36 ms

Quelles sont les causes -
est-il possible d'améliorer son
sommeil ?

Causes propres au sport



Reisen

Jetlag
Gestörte Routinen



Wechselnde
Schlafumgebung

1st-night effect
Geteilte Schlafräume



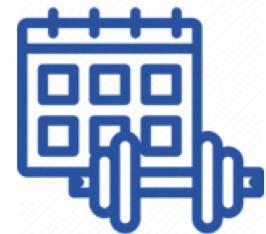
Wettkämpfe

Stress
Abendliche Wettkämpfe



Intensives
Training

Erhöhter
Regenerationsbedarf



Trainingspläne

Morgentraining
Spättraining

Causes organiques



11%

Insomnie



10%

Apnée du sommeil



5%

RLS



15%

Cauchemars



Non traités, les troubles du sommeil diminuent les performances sportives

Les troubles organiques du sommeil sont souvent négligés !

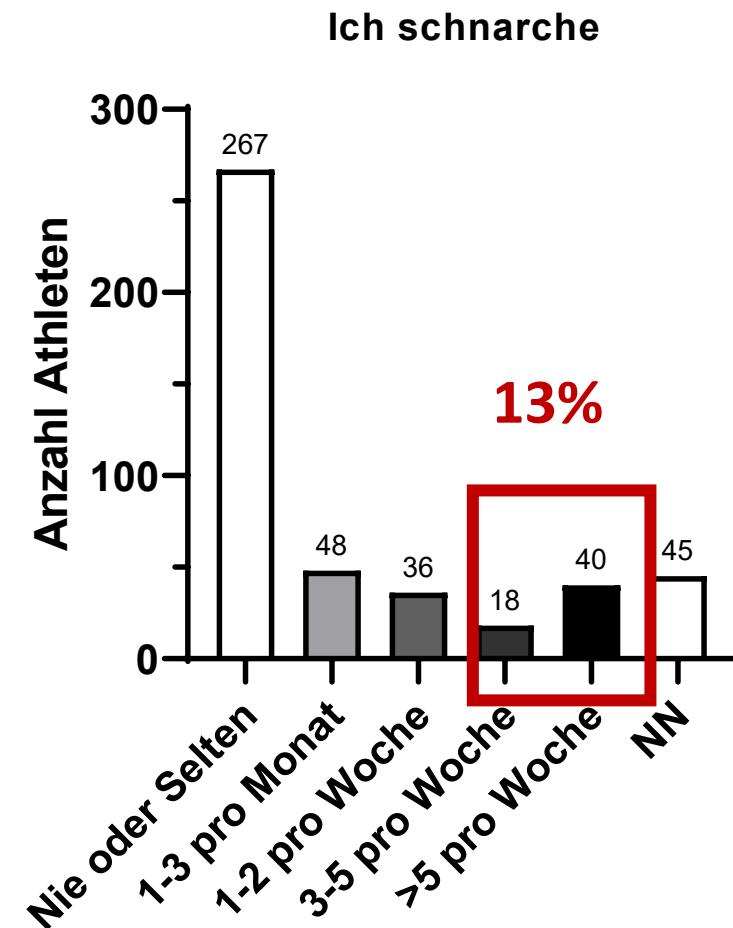
SCHOCK-DIAGNOSE

Schwingerkönig Sempach leidet an Schlafapnoe

Publiziert 6. Januar 2015, 10:24



13 % des jeunes ronfuent régulièrement !



Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !

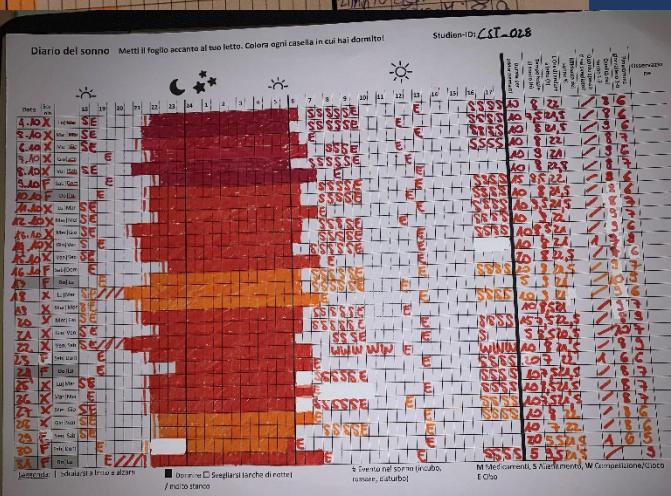
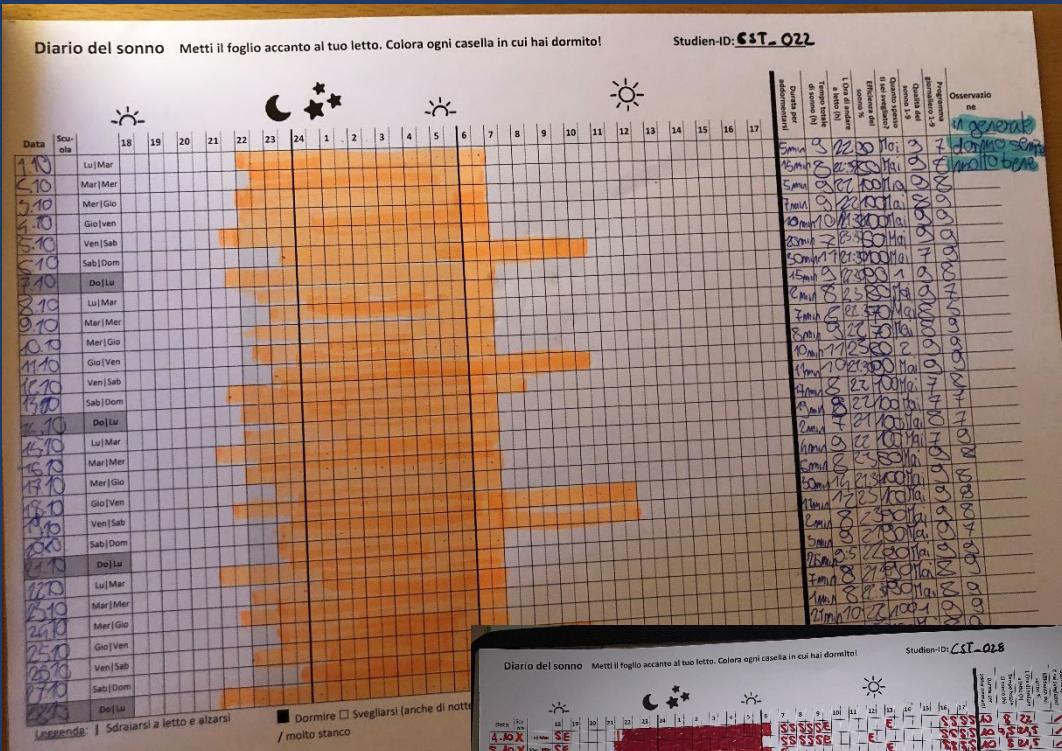
Dépistage : les troubles du sommeil varient en fonction du sport

FRAGEBOGEN SCHLAFGESUNDHEIT					
Sportart:	Trainingsstunden pro Woche:	Alter:	Geschlecht:	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F
		<input type="checkbox"/> div			
H1: Wieviel Schlaf bekommen Sie typischerweise pro Nacht? _____ Std (z.B. 8.5 Std)					
H2: Wie lange liegen Sie typischerweise im Bett pro Nacht? _____ Std (z.B. 9.5 Std)					
H3: Ich empfinde mich als:		<input type="checkbox"/> eindeutig Morgentyp <input type="checkbox"/> eher Morgentyp als Abendtyp <input type="checkbox"/> eindeutig Abendtyp <input type="checkbox"/> eher Abendtyp als Morgentyp			
Bitte beantworten Sie alle Fragen so, wie es <u>in den letzten 3 Monaten</u> typisch für Sie war					
1. Ich schnarche		NIE oder SELTEN	1-3 MAL PRO MONAT	1-2 MAL PRO WOCHE	3-5 MAL PRO WOCHE
2. Mir wurde gesagt, dass ich im Schlaf aufhöre zu atmen					
3. Ich nicke tagsüber unbeabsichtigt ein (z.B. beim Arbeiten, Lesen, Auto fahren)					
4. Ich fühle mich tagsüber müde, erschöpft oder energielos					
5. Ich brauche 30 Minuten oder länger, um einzuschlafen					
6. In der Nacht liege ich 30 Minuten oder länger wach					
7. Ich wache 30 Minuten oder früher auf als ich muss und kann nicht wieder einschlafen					
8. Ich wache nachts häufig ohne Grund auf					
9. Ich nehme Mittel, um besser schlafen zu können					
10. Ich mache tagsüber Mittagsschlaf/Nickerchen					
11. Meine Bettgezeit oder Aufstehzeit unterscheidet sich von einem Tag auf den anderen um mehr als zwei Stunden					
12. Wenn ich mich abends entspanne oder nachts schlafen will, habe ich ein unangenehmes, unruhiges Gefühl in den Beinen, das sich durch Bewegung oder Herumgehen bessert					
13. Mir wurde gesagt, dass ich im Schlaf gehe, rede, esse, mich seltsam oder gewalttätig verhalte					
14. Wenn ich mich freue, lache, wütend oder verängstigt bin, verspüre ich eine plötzliche Muskelschwäche					
15. Ich habe Alpträume					
16. Ich knirsche mit den Zähnen oder presse den Kiefer zusammen					
17. Meine Tagesaktivitäten werden durch Schlafprobleme beeinträchtigt					
18. Ich fühle mich morgens nicht erholt					
19. Ich grüble nachts					
20. Ich habe (Muskel-) Schmerzen in der Nacht					
21. Mir wurde gesagt, dass ich mich im Schlaf viel bewege					
22. Ich schwitze nachts					
23. Ich habe Hunger oder Durst in der Nacht					
24. Ich esse direkt vor dem Einschlafen oder während der Nacht					
25. Ich habe Schlafprobleme in fremder Umgebung (z. B. Hotelzimmer)					
26. Reisen stören meine Schlaf-Wach Routine					

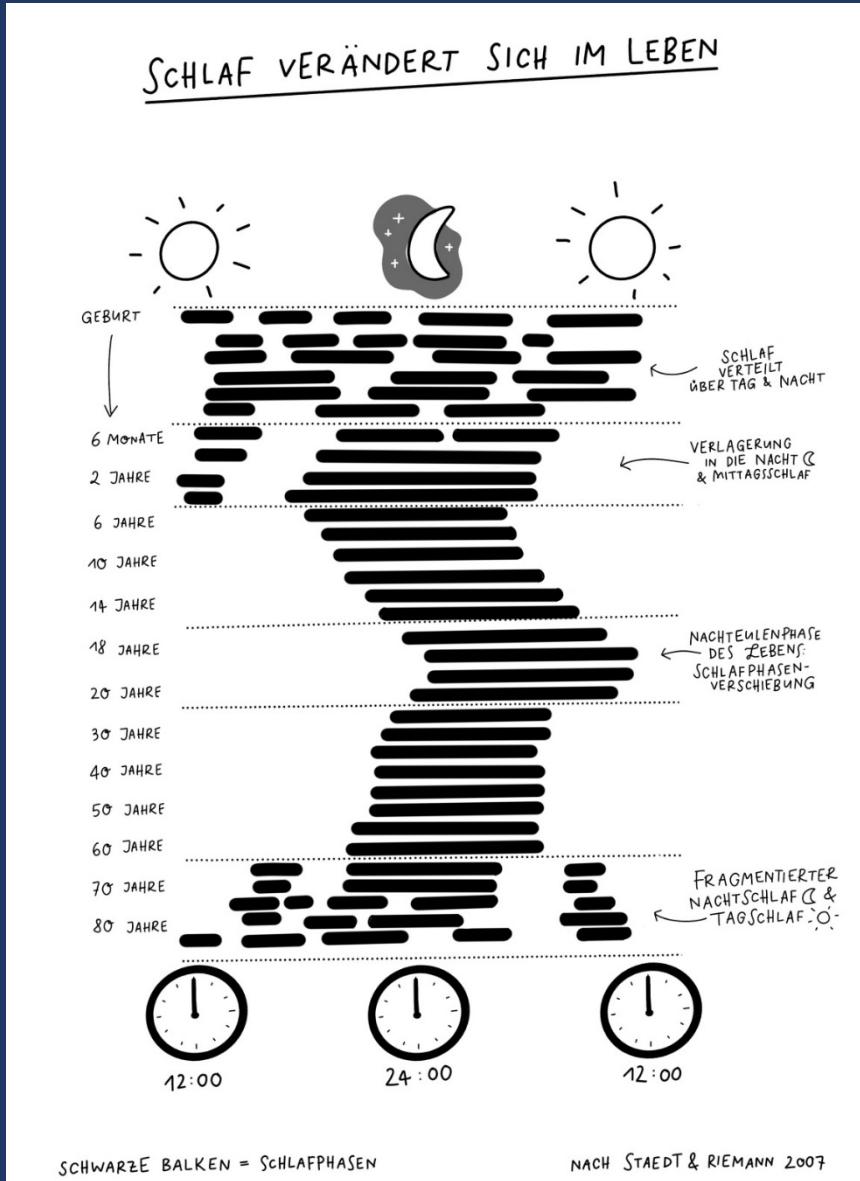
Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !
- Ajuster les sessions d'entraînement et les horaires de déplacement

Planifier



Heures de coucher

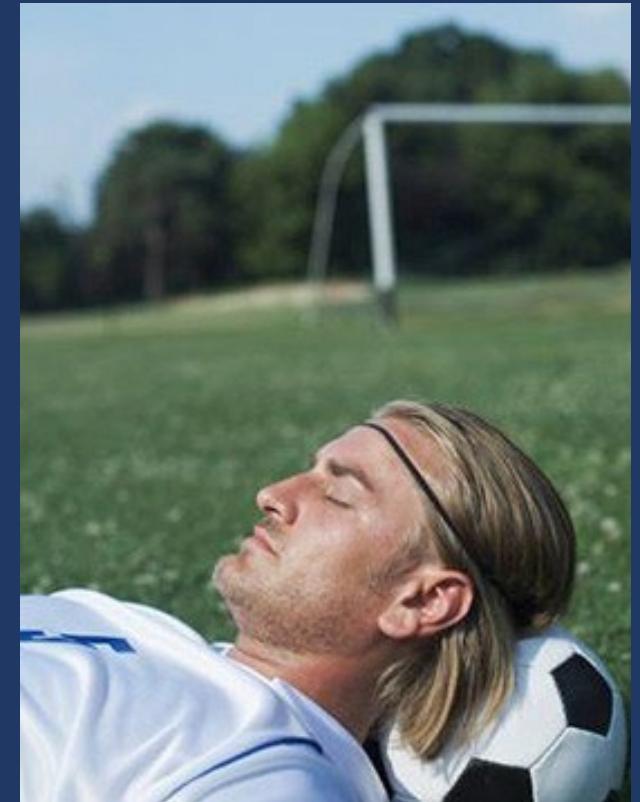


Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !
- Ajuster les sessions d'entraînement et les horaires de déplacement
- Planifier des turbo siestes

La turbo sieste est une bonne idée

- 10-15 min. maximum
- 1-2 heure(s) de pause avant la compétition



Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !
- Ajuster les sessions d'entraînement et les horaires de déplacement
- Planifier des turbo siestes
- Optimiser sa consommation de caféine, mélatonine, somnifères et lumière

Caféine

- Augmente la performance
- Ciblée sur la compétition (pas le matin)
- Prudence en cas de troubles du sommeil (durée de demi-vie de 6h)
- Effet doublé/quadruplé chez les enfants et les jeunes

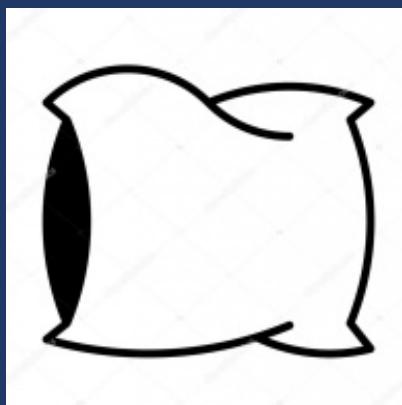
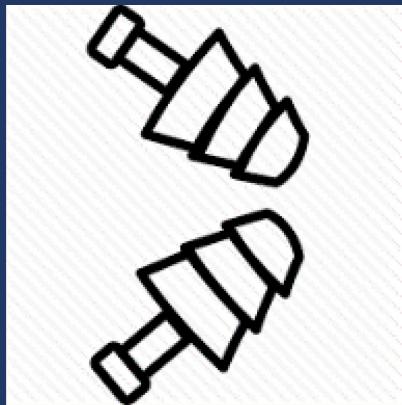


Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !
- Ajuster les sessions d'entraînement et les horaires de déplacement
- Planifier des turbo siestes
- Consommation optimisée de caféine, mélatonine, somnifères et lumière
- Elaborer une routine de sommeil / moyens accessoires (masque pour les yeux, protection auditive, coussin)

Adopter une routine de sommeil

Emporter sa chambre à coucher

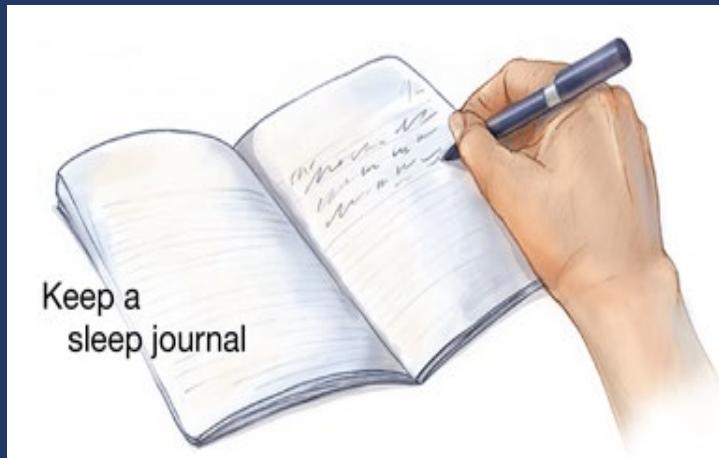


Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !
- Ajuster les sessions d'entraînement et les horaires de déplacement
- Planifier des turbo siestes
- Consommation optimisée de caféine, mélatonine, somnifères et lumière
- Elaborer une routine de sommeil / moyens accessoires (masque pour les yeux, protection auditive, coussin)
- Stratégies de comportement cognitifs – Arrêter de ruminer, contrôle des stimuli, restructuration cognitive

Arrêter de ruminer

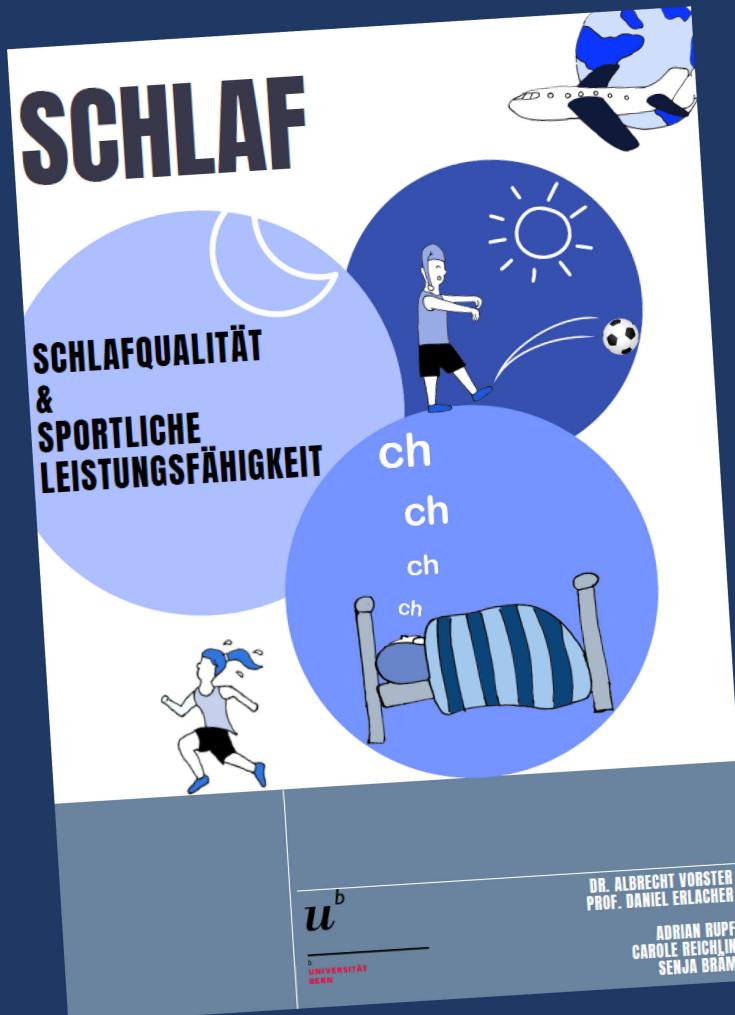
- 1h avant le coucher : noter ses pensées (5 min)
- Si l'on rumine au lit => se lever => noter



Que pouvez-vous faire ?

- Prendre au sérieux les troubles du sommeil, en parler et les traiter !
- Ajuster les sessions d'entraînement et les horaires de déplacement
- Planifier des turbo siestes
- Consommation optimisée de caféine, mélatonine, somnifères et lumière
- Elaborer une routine de sommeil / moyens accessoires (masque pour les yeux, protection auditive, coussin)
- Stratégies de comportement cognitifs – Arrêter de ruminer, contrôler les stimuli, procéder à une restructuration cognitive
- Distribuer la brochure gratuite

Brochure



Résumé

- 20-30% des athlètes souffrent de troubles du sommeil devant être traités => potentiel inexploité d'amélioration des performances
- Les dépister est très simple (questionnaire de 5 min.) et fait sens => prise de conscience et traitement, notamment de l'apnée du sommeil, du RLS et de l'insomnie
- La planification des entraînements ainsi que les compétitions influencent considérablement le sommeil
=> faire le bilan de son sommeil pour révéler les domaines problématiques
=> intégration dans les entraînements et la planification des compétitions
- La qualité du sommeil ne dépend pas de la dernière nuit avant la compétition. Bien dormir s'apprend : les semaines précédant la compétition sont décisives.

Un grand merci

Contact :
albrecht.vorster@insel.ch