CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Sport et Sommeil Réparateur

Docteur François MARINI
Médecin du Sport et du CDOS90

SPORT ET SOMMEIL REPARATEUR

Comment, pourquoi… La gestion d'une journée (8+8+8 = 24)

Les Français dorment moins qu'avant : 7 heures par nuit. 1 personne sur 4 dort 5 heures par jour.

Voici les 3 conseils « Prévention – Santé » de la HCSP (Haut Conseil de la Santé Publique) :

- Activité physique,
- Alimentation saine,
- Sommeil suffisant.

⇨ Physiologie du sommeil normal

La FC (Fréquence Cardiaque) diminue (les bradycardiques descendent à 40/30, attention au réveil brutal).

Les poumons, le pancréas, les articulations sont au repos. Le rein épurateur, le foie, le cerveau travaillent. C'est l'USINE DE JOUR (dépenses) / l'USINE DE NUIT (répare).

Notre existence, notre vie est réglée depuis des millénaires par le Rythme Circadien (24h environ). Génétiquement, il y a les matinaux et les vespéraux. C'était réglé comme ça, mais la vie moderne a cassé ce rythme. Pendant le sommeil, le glymphatique, système lymphatique du cerveau, s'active : il élimine les toxines, l'ammoniaque, les amyloïdes (facteur de la maladie d'Alzheimer).

Située dans l'hypothalamus, la glande pinéale justement avant le chiasma optique (croisement des nerfs optiques) sécrète la MELATONINE : l'hormone du sommeil.
La sécrétion de la mélatonine chez les travailleurs de nuit est perturbée. La nuit, il y a la sécrétion du GABA (Acide Gamma Amino Butyrique), neurotransmetteur anti-fatigue.

Durées du sommeil physiologique :

- Nourrissons = 12/15h
- Enfants = 10/11h
- Adolescents = 8/10h
- Adultes = 7/9h

⇨ Les cycles du sommeil

Il y en a 4 à 5 par nuit : c'est le « petit train » locomotive et 4 à 5 voitures.

Un cycle en suivant, c'est :

1) Endormissement plus ou moins rapide.
   Les troubles du sommeil proviennent du retard à la sécrétion de la mélatonine.

2) Sommeil lent léger : 15 minutes.
   Les paupières se ferment, la FC et la FR (respiration) ralentissent.

3) Sommeil lent profond : 30 minutes.
   Relâchement musculaire, relax. Le cerveau ne répond plus. La température descend à 36°5. La respiration est ralentie

   Sommeil lent très profond : 30 minutes.
   C'est la phase de récupération, anti-fatigue. De nouvelles connexions entre neurones apparaissent. C'est le stockage de la mémoire, la consolidation de l'apprentissage, ici l'entraînement.

4) Sommeil paradoxal : 15 minutes.
   Le cerveau s'active, mouvements oculaires, FC et FR irrégulières, agitées, c'est la période des REVES ou des cauchemars.

Un cycle dure 90 minutes. 4 cycles = 6 heures de sommeil : insuffisant. 5 cycles = 7h30.
5 cycles à 100 minutes = 8h20 : bon.

Trouver le sommeil, sans tricher, selon les horaires d'entraînement de sport, d'où adaptations :

- Coucher à 22h, lever à 6h30 = 8h30 de sommeil (prévoir petit déjeuner, étirements doux, trajet en bus ou en voiture).
- Coucher à 20h30, lever à 4h/4h30 si sport à 5h ou 5h30 du matin (l'heure du sommeil le plus profond) = 7h30.

Les week-ends ne compensent pas la dette accumulée. La durée c'est par jour, pas par semaine.

Une sieste courte, 20 à 30 minutes de pause, peut compenser pour ceux qui le peuvent, éviterait une baisse de VIGILANCE.

Un idéal : 7h + 1h = 8h. Journée continue ?

⇨ La gestion des horaires

Le travail idéal : de 8h à 18h. La vie moderne, de plus en plus, casse nos horloges biologiques, surtout si on change souvent ! (2x8, 3x8, nuit, 12x2 etc…).

Les horaires alternées, d'équipe, c'est décalés, variables, bouleversés… (exemple sur un aéroport de jour et de nuit).

⇨ Les bienfaits du sommeil

- Réparateur des dégâts des tissus, pour nous musculo-tendineux ;
- Anti-fatigue ;
- Déconnecté du monde extérieur, là on triche sur le sommeil ;
- Elimine les toxines ;
- Baisse la HTA (Hypertension) ;
- Augmente les facteurs de l'IMMUNITE ;
- Thermorégulateur ;
- L'usine de nuit.

⇨ Les troubles du sommeil : facteurs des pathologies

- Insomnie, difficultés à l'endormissement par retard du départ de la mélatonine secrétée en l'absence de lumière qui est l'ennemie du sommeil ;
- Réveils précoces ;
- Elévation de la TA ;
- Apparition de diabète 2 ;
- Prise de poids, eh oui ! Endocrines perturbées ;
- Les virus (Covid 19) prennent de la virulence ;
- Les « jambes sans repos », toujours en mouvement, « restless legs syndrom » des anglo-saxons (antidote fer sérique et anti épileptiques).

Les points faibles néfastes :

- Coucher tard : 23h ;
- Télévision, tablettes, écrans, non négociable ! Arrêt ! ;
- La lumière bleue (« blue light », entre les rayonnements visibles et les UV) ;
- Retard sécrétion de la mélatonine, question du sommeil inversé et cancers (1 cas récent de cancer du sein chez une infirmière de nuit reconnu maladie professionnelle, étude des facteurs cancérogènes ?) ;
- Horaires variables.

⇨ Erreurs à éviter (les saboteurs nocturnes)

- Recharge des appareils électriques à proximité, moins de 2h50, périmètre de sécurité des champs magnétiques. Placer les routeurs Wifi plus loin, dans une autre pièce, ou acheter un réveil mécanique ! ;
- Les écrans lumineux avant le coucher c'est non négociable ! Anti-mélatonine, les cycles détruits (note : notre cerveau s'est développé pendant des millénaires sans l'électricité) ;
- L'insomnie augmente la sécrétion d'adrénaline, du cortisol, hormone du stress, source d'anxiété (le mauvais stress contraire du stress léger utile dans certains cas) ;
- Couverture électrique : à éviter. Plutôt bouillotes en caoutchouc ou poche de lin ;
- Sueurs nocturnes : déshydratation ;
- Apnées du sommeil non appareillées : hypoxie (> O^2) avec SpO^2 à 93 % (N = 97-100) ;
- Déficit de sommeil (rappel) : insuffisance cardiovasculaire, diabète, démence.

➪ <u>Conseils</u>

- ↳ La chambre est un sanctuaire sacré. Si il y a un ronfleur en apnée du sommeil : faire chambre séparée ou l'appareiller.
- ↳ S'hydrater de jour, éviter la nycturie (se lever la nuit pour mictions nocturnes).
- ↳ Ne pas écouter les relances arnaques vidéos, les charlatans.
- ↳ Ne pas se lever « fatigué ».
- ↳ Plutôt sérotonine (hormone du calme) que adrénaline.

Les médecins, les éducateurs vous aident mais c'est à vous de « gérer votre santé et celle de vos enfants ».

Bon match ! Bonne nuit !

Docteur François MARINI