



Le Saviez-vous ? QUID du SOMMEIL LA VEILLE D'UNE COMPETITION

A l'intention des pilotes et parents...



Quelques citations sur le sommeil ...

L'excès de sommeil fatigue !

Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde !

Le sommeil est la moitié de la santé !

Le tigre aussi a besoin de sommeil !

Cela dit, médicalement la norme sur le sommeil est la suivante :

Les nouveau-nés (de 0 à 3 mois) : 14 à 17 heures

Les adolescents (14 à 17 ans) : 8 à 10 heures

Les adultes (26 à 64 ans) : 7 à 9 heures

Les personnes âgées (65 ans et +) : 7 à 8 heures

[Clic ICI pour en savoir plus...](#)

Quelques conseils et recommandations la veille d'une course :

- Ne stressez pas si vous avez du mal à vous endormir
- Même si vous avez du mal à vous endormir, restez au lit, vous vous reposez quand même
- Faites la sieste si c'est possible
- Ne mangez pas trop tard
- Limitez la télévision ou un écran d'ordinateur (la lumière de ces écrans est perturbante pour le sommeil *ou du smartphone que l'on du mal à lâcher avant de fermer les yeux...*)
- Relaxez-vous

Le plus important bien sur reste de bien se préparer à la compétition avec un entraînement adapté mais aussi de ne pas oublier une phase de repos juste avant la compétition.

Voici 3 astuces basiques pour que ton sommeil améliore vraiment ton physique :

- L'idéal, **dors 8h par nuit minimum**. Tu le sais sûrement déjà, mais il est bon de le rappeler. Même si ça peut paraître dur à faire, c'est la **durée minimale requise de sommeil pour un adulte...** Sinon ce nombre d'heures de sommeil est de **8 à 10 heures pour les adolescents** et de **7 à 9 heures pour les jeunes adultes**.
- **Active le night shift sur ton téléphone** (pour éviter la lumière bleue) à partir de 19 heures. L'exposition à la lumière bleue empêche de s'endormir correctement.
- **Dors avant minuit**. C'est ce qui te permettra de maximiser la durée de ton sommeil profond qui est ultra-bénéfique pour ta santé, *dormir 8h de 2h du matin à 10h n'est pas aussi réparateur que de 22h à 6h qui est la tranche horaire idéale*.
- Ainsi chacun peut réfléchir à la délicate organisation à trouver lors des compétitions qui suivant l'éloignement du lieu de la compétition du lieu d'hébergement ne permet pas toujours de respecter l'idéal de sommeil, voire de prise de repas...

[En complément, un lien vers un reportage ARTE de 25 mn : Pouvons-nous dormir moins ?](#)