

Le sommeil a un impact sur la performance, la capacité à s'entraîner et à bien récupérer des entraînements. Le sommeil récupérateur est influencé par sa durée, l'environnement et les phases du sommeil.

0 Selon les résultats des sondages effectués auprès des athlètes :

- 77 % des athlètes mentionnent que le sommeil est important;
- 28 % des athlètes vont presque toujours bien dormir.

Durée


- En moyenne, les adolescents ont besoin entre 8 et 10 heures de sommeil.

Environnement


- Le bruit, la lumière, la température ou l'exposition aux appareils électroniques avant de dormir ont un impact sur la qualité du sommeil.

Les phases de sommeil


- L'horloge biologique régularise l'état d'éveil et d'endormissement pendant la journée. Il est propre à chacun et influencé par les facteurs environnementaux (lumière). Établir une routine de sommeil peut aider à stabiliser nos phases de sommeil.



Établir une routine de sommeil : avoir un horaire régulier de coucher et de lever.



Une à deux heures avant d'aller dormir, prévoir des activités relaxantes et éviter les appareils électroniques (cellulaire, ordinateur).



Prévoir un environnement de sommeil confortable : température agréable (autour de 18° C), éteindre les sources lumineuses et de bruits (fermer le cellulaire).

Pour plus d'information

[Sommeil, récupération et performance humaine](#) : produit par *Le sport c'est pour la vie*