



S'CAPAD : LE POINT ACTU

Activité physique et sommeil - Décembre 2019



ARTICLE

1

ZOOM SUR NOTRE ACTIVITÉ NOCTURNE

Quelque soit notre âge, notre état de santé ou notre environnement, le sommeil joue un rôle essentiel sur le bon fonctionnement et l'équilibre de notre organisme.

Selon une enquête du Baromètre de Santé Publique France :



1 français sur 3 dort moins de 6 heures par nuit.



Dormir moins de 6 heures par nuit entraîne un risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents.



Chez une population âgée de 18 à 75 ans, 13,1% des personnes sont touchées par l'insomnie chronique dont 16,9% des femmes et 9,1% des hommes.

RÉFÉRENCE

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE | Publié le 12/03/2019
Le temps de sommeil en France.

Damien Léger, Jean-Baptiste Richard, Sophie Vaux &
Romain Guignard

2

ARTICLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INSOMNIE CHRONIQUE

Qu'est-ce que l'insomnie ? L'insomnie chronique se caractérise par des difficultés à s'endormir ou à rester endormi, à se réveiller trop tôt ou à ressentir une insatisfaction de sommeil pendant au moins 3 mois.

Des scientifiques ont étudié l'impact d'une activité physique de résistance et des étirements sur des personnes souffrantes d'insomnie chronique. Les participants ont réalisé 3 séances par semaine de renforcement musculaire et d'étirements d'une durée moyenne de 50 minutes. Les résultats de cette étude montrent que la sévérité de l'insomnie était diminuée et que la qualité du sommeil était améliorée.

D'autres études ont mis en évidence qu'une activité physique aérobie modérée améliore également la qualité du sommeil chez des personnes souffrant d'insomnie chronique.



RÉFÉRENCE

Brazilian Journal of Psychiatry | Publié le 11/10/2018
Effects of resistance exercise training and stretching
on chronic insomnia.

Carolina VR D'Aurea, Dalva Poyares et al.

ARTICLE

3

EFFET D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LE SOIR SUR LE SOMMEIL

Une activité physique le soir nuit-elle à notre qualité de sommeil ? Des scientifiques ont mis en évidence que réaliser une activité physique **modérée** dans les 4 heures avant le coucher n'a pas d'effet négatif sur notre qualité du sommeil et serait au contraire positive. En effet, lorsque l'activité physique modérée est réalisée le soir, le temps passé dans un sommeil profond est augmenté et le temps d'endormissement est diminué significativement. Une attention particulière est à noter lors de la réalisation d'une activité physique **vigoureuse** avant le coucher. Les chercheurs évoquent un temps d'endormissement plus long après une activité physique vigoureuse se terminant 1 heure avant le coucher dû à un temps de récupération trop court.

Il faut garder à l'esprit que chaque personne réagit de manière différente à la réalisation d'une activité physique et qu'il faut ainsi écouter son corps. Si vous remarquez rencontrer des difficultés à vous endormir après avoir effectué une activité physique, essayez de reporter votre activité physique plus tôt dans votre journée.



RÉFÉRENCE

SPORTS MEDICINE | Publié le 29/10/2018
Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A
Systematic Review and Meta-Analysis.
Stutz J., Eiholzer R., & Spengler CM.