



- L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

- ADDICTIONS

1- POURQUOI DORMIR ?

- Etat naturel de perte de conscience, accompagné d'une diminution du tonus musculaire
=> Représente 1/3 de la vie humaine.
- Le sommeil assure des fonctions physiologiques et psychologiques
 - Régulation du système immunitaire et des sécrétions hormonales
 - Fonction cognitive : apprentissage / mémorisation

2- COMBIEN DE TEMPS DORMIR ?

1 semaine : 16h

1 an : 14h

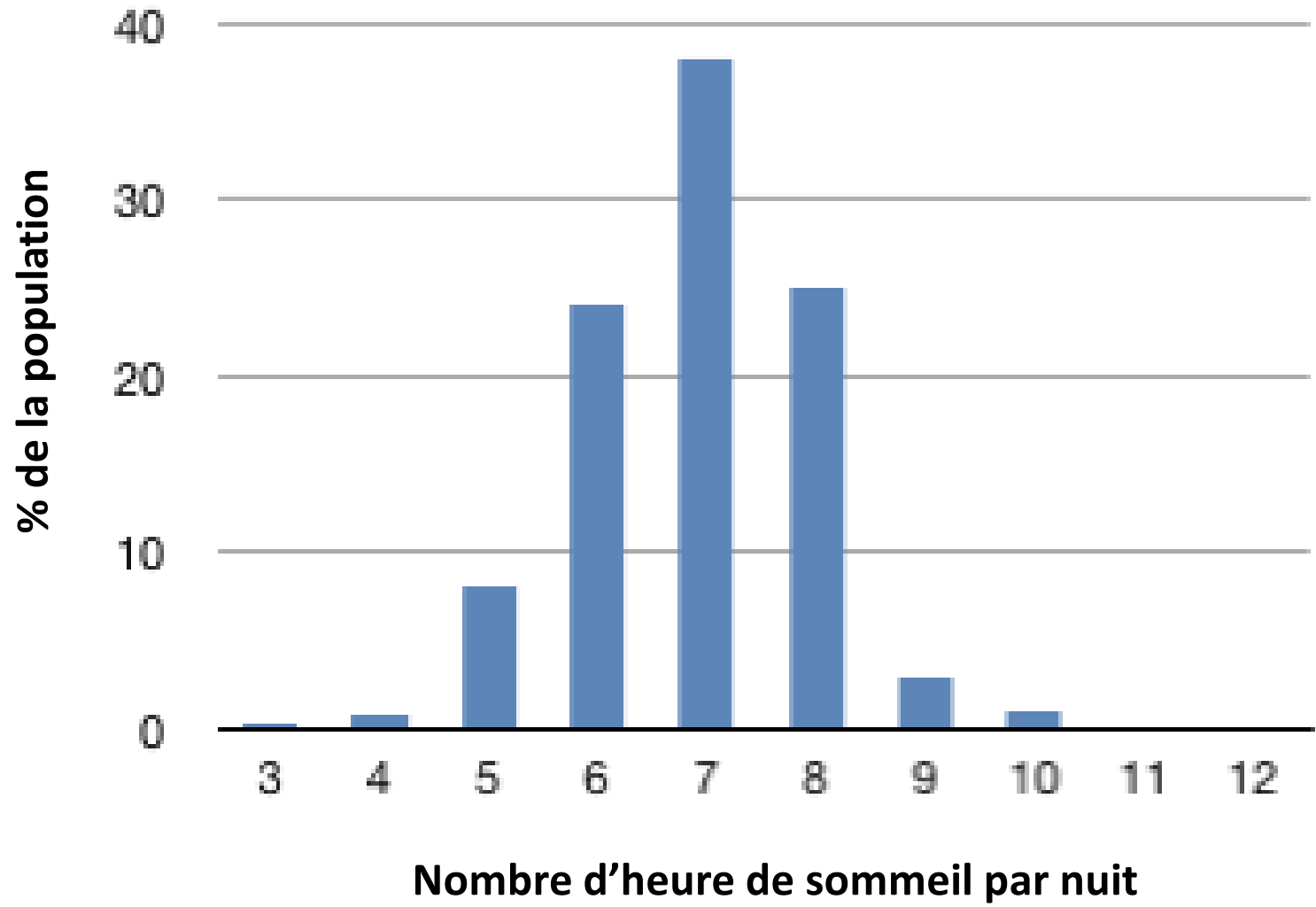
10-12 ans : 10h

Adulte sédentaire : 9 heures



- En 1 siècle, la durée moyenne de sommeil est passée de 9h à 7h.

2- COMBIEN DE TEMPS DORMIR ?



2- COMBIEN DE TEMPS DORMIR ?

- Activité physique augmente les besoins de sommeil Sportif de haut niveau : +10h
- La durée de sommeil est très variable d'un individu à l'autre
- Un sommeil d'au moins 8 heures permet de diviser par 3 le risque d'avoir un rhume suite à l'exposition au virus, en comparaison avec des personnes dormant au plus 7 heures.

Cohen et al. (2009)

3- QUELS SONT LES EFFETS D'UNE PRIVATION DE SOMMEIL ?

Effets négatifs sur la performance :

Etude 1 sur des nageurs dormant 2h30 en moins par nuit pendant 4 nuits

- Pas d'effet sur la performance en natation / en force
- Effets sur l'humeur, la fatigue, la vigueur, la mémoire, l'attention, la prise de décision

Etude 2 sur des footballeurs après une nuit blanche

- Prise de décision affectée (tactique)
- Augmentation de la perception d'effort

3- QUELS SONT LES EFFETS D'UNE PRIVATION DE SOMMEIL ?

Effets sur la prise de masse grasse

1) *Enfants qui dorment moins de 10 heures ont 58% de risques d'être obèse.*

2) *Condition 1 : 2 nuits de 8 heures*

Condition 2 : 2 nuits de 4 heures → *Consommation de 559 calories de plus, soit 22% de plus (aliments riches en graisses).*

→ *Le manque de sommeil perturbe la sécrétion des hormones qui régulent l'appétit.*

Effets sur le risque cardio-vasculaire

Dormir moins de 6 heures par nuit augmente le risque de pathologie cardiaque de 48% et d'accidents vasculaire cérébral de 15% (470 000 personnes suivies pendant 7 à 25 ans). Dormir plus de 9 heures augmente également le risque cardiovasculaire.

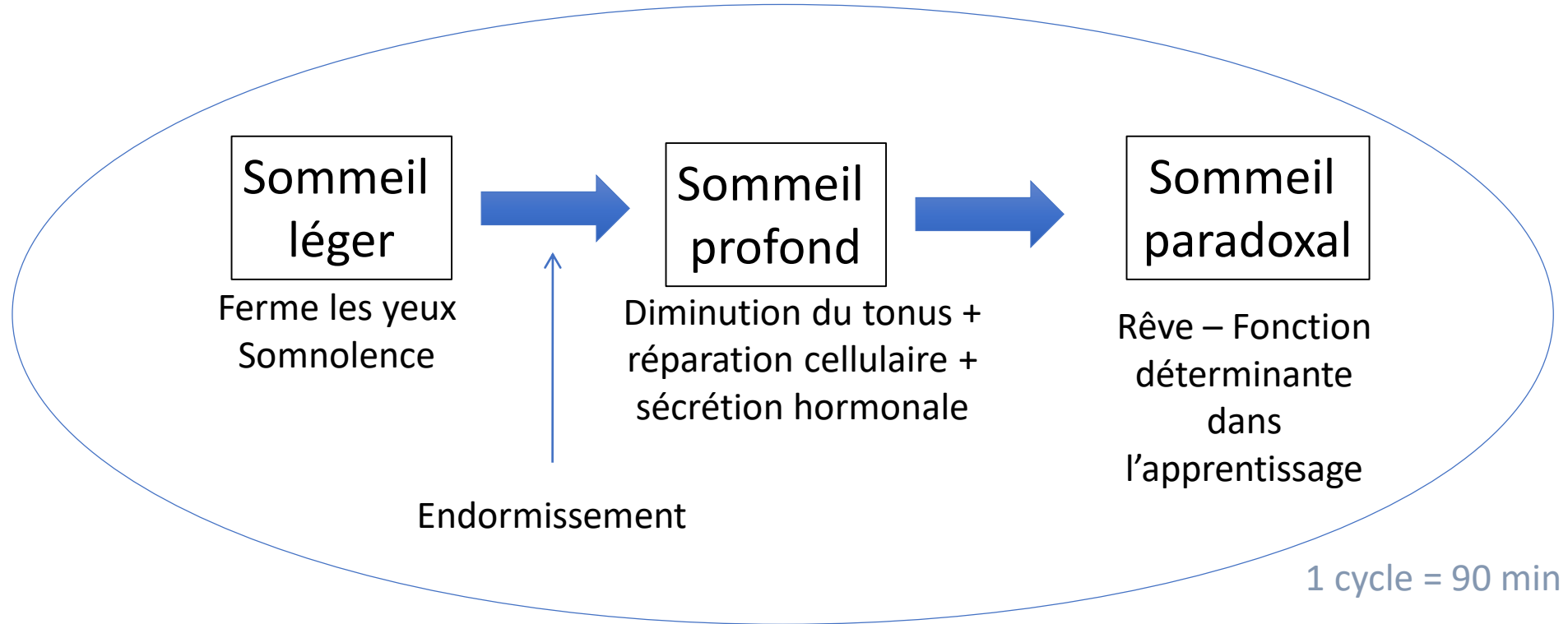
3- QUELS SONT LES EFFETS D'UNE PRIVATION DE SOMMEIL ?

Effets sur la somnolence

Effets sur l'humeur

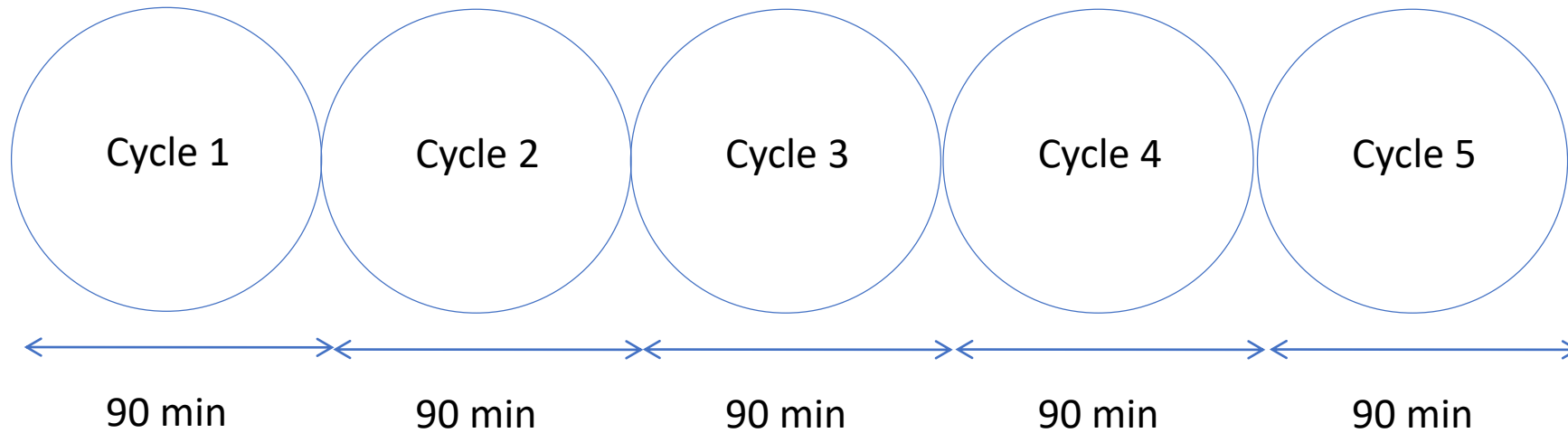
Blessures

4- QUELS SONT LES CYCLES DU SOMMEIL ?



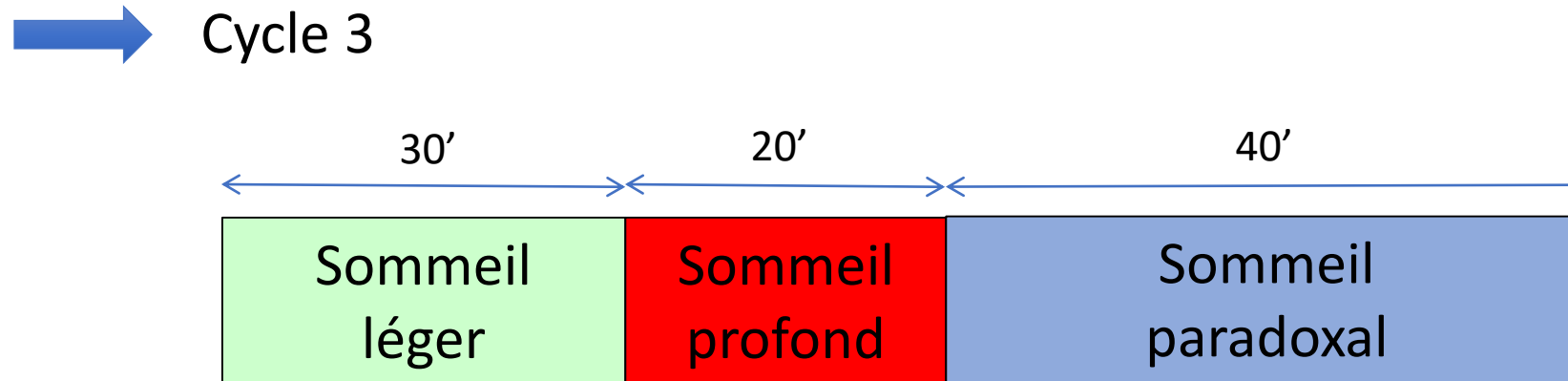
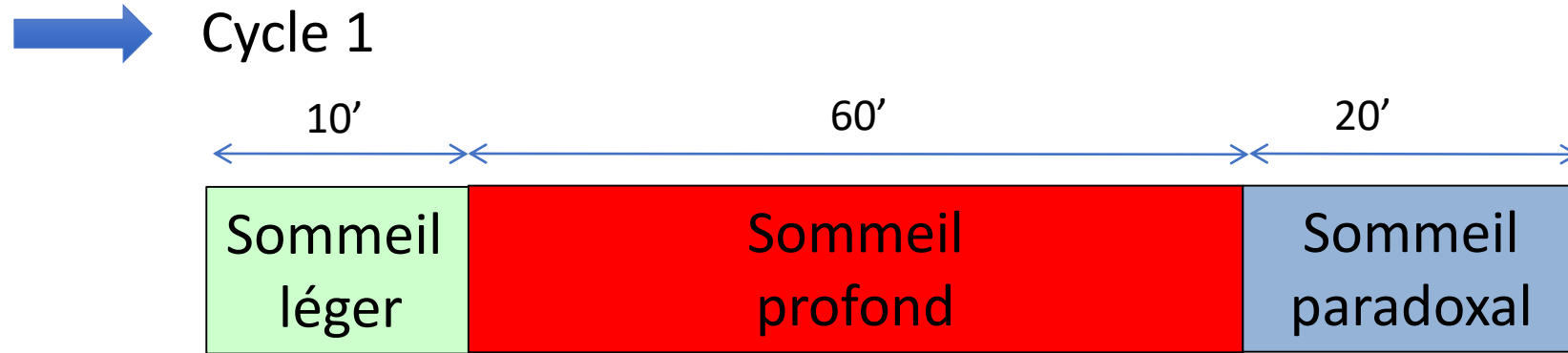
➡ 3 à 6 cycles par nuit (4h30 à 9h)

4- QUELS SONT LES CYCLES DU SOMMEIL ?



 3 à 6 cycles par nuit (4h30 à 9h)

4- QUELS SONT LES CYCLES DU SOMMEIL ?



4- QUELS SONT LES CYCLES DU SOMMEIL ?

- Réveil spontané après une longue phase de sommeil paradoxal / léger => facilite le début de la journée

5- COMMENT AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL ?

- Régularité des horaires de coucher et de réveil
- Pas d'alcool : sommeil plus léger + nombreux réveils
- Repas
- Pas de stimulants après 18h : caféine
- Hyperhydratation
- Eviter les activités stressantes (jeux par exemple) et privilégier les activités apaisantes (musique, lecture)
- Réduire la luminosité dans l'heure précédant le coucher

6- QUELS SONT LES INTÉRÊTS DE LA SIESTE ?

- Améliore l'humeur, la vigilance et la fonction cognitive : apprentissage / mémorisation
- Agit sur le système immunitaire
- Améliore la performance physique surtout chez les athlètes en manque de sommeil
- Efficace dès 10 min jusqu'à 1h30
- Entre 13 heures et 16 heures
- 60 minutes après le réveil pour surmonter l'inertie du sommeil

7- QUELLE EST LA FIABILITÉ DES TECHNOLOGIES DU SOMMEIL ?



LES ADDICTIONS

1- QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION

L'addiction est une pathologie qui repose sur la consommation répétée d'un produit (tabac, alcool, drogues...) ou la pratique anormalement excessive d'un comportement (jeux, temps sur les réseaux sociaux...) qui conduit à :

- une perte de contrôle du niveau de consommation/pratique,
- une modification de l'équilibre émotionnel,
- des troubles d'ordre médical,
- des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale.

Définition INSERM



1- QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION

Dans les années 1970, les fabricants de cigarettes décidèrent que les femmes devaient fumer plus. Elles étaient encore trop peu nombreuses à fumer et il y avait un potentiel énorme : mettre une cigarette dans la bouche d'une jeune fille de 16 ans était le moyen le plus sûr de gagner une cliente qui serait fidèle jusqu'à la mort, par un phénomène commercialement très intéressant appelé addiction. Le nombre de fumeuses augmenta alors dans des proportions gigantesques.

On peut être addict à n'importe quoi => outil de fidélisation dont rêve toute entreprise commerciale.

1- QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION

Aujourd'hui :

- Réseaux sociaux (enfants de 6 – 7 ans)
- Cigarette électronique / Puff
- Alcool
- Drogues
- Jeux vidéos
- Jeux d'argent
- Séries
- Sexe
- Médicaments

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
J'utilise mon smartphone plus de temps pour autre chose que pour un besoin réel.	1	2	3	4	5
J'utilise plus Internet ou les applications de mon smartphone que la fonction téléphone.	1	2	3	4	5
Je communique par SMS.	1	2	3	4	5
Je ressens le besoin pressant d'utiliser de plus en plus mon smartphone même quand je n'en ai pas réellement besoin.	1	2	3	4	5
J'utilise mon smartphone pour m'évader du moment présent.	1	2	3	4	5
J'utilise mon smartphone dans des lieux inappropriés.	1	2	3	4	5
J'ai essayé de me passer de mon smartphone une journée mais n'y suis pas arrivé(e).	1	2	3	4	5

FAITES LA SOMME DE VOS POINTS ET ANALYSEZ VOTRE TEST

Entre 0 et 18 : vous avez un usage « distancié » avec votre smartphone. Vous êtes parfaitement libre !

Entre 19 et 27 : votre utilisation du smartphone semble « maîtrisée », mais veillez à garder le contrôle.

Entre 28 et 36 : votre utilisation du smartphone est peut-être problématique. Avoir conscience de cette situation vous permettrait aujourd'hui de rectifier le tir.

Entre 37 et 45 : vous présentez un risque de dépendance à votre smartphone. Il serait préférable que vous consultiez un spécialiste.

Conséquences sur la santé sont différentes entre :

- le besoin de se laver les mains de manière répétée et excessive
- la consommation de drogue

La frontière entre une réelle pathologie et une habitude plus ou moins délétère reste floue.

2- QUELS SONT LES MÉCANISMES ?

Circuit de la récompense => plaisir => libération de dopamine

Ce système en résulte une satisfaction – un plaisir – qui constitue une récompense et nous conduit à renouveler ce comportement.

Ce système est également activé par la pratique d'une activité physique.

Les consommations et les pratiques addictives finissent par ne plus être réalisées « par plaisir », mais pour sortir d'un état émotionnel négatif.

3- QUELLES SONT LES CAUSES ?

Gènes : certains facteurs génétiques expliquent jusqu'à 50 % du risque de développer des addictions.

Exposition précoce à certaines substances => dépendances

Manque de dopamine

Conséquences de pathologies mentales : dépression, instabilité émotionnelle, anxiété chronique, angoisse existentielle, traumatismes, troubles de l'attention, HPI hétérogène, faible estime de soi.

4- ÉTUDE DE CAS

**Pierre,
l'ado
accro
aux jeux vidéo**



Le jeune adolescent ne travaille plus au lycée et passe son temps enfermé dans sa chambre, devant ses jeux vidéo. Jusqu'au jour où, excédé, il est prêt à se jeter par la fenêtre pour récupérer l'ordinateur que son père lui a confisqué. Comment va-t-il se sortir de cette addiction ?

Il est très désorganisé et gère mal son temps. N'anticipe jamais. Procrastine. Il s'y prend toujours à la dernière minute pour réviser. Et, depuis cette année, il ne fait pas toujours ses devoirs, ou bien les bâcle. En plus, il passe tout son temps dans sa chambre. Je ne le vois pour ainsi dire plus, et il ne veut plus dîner à table avec nous. Et dormir est aussi un problème : il se couche très tard, et le matin, c'est très difficile de le réveiller. D'ailleurs, il n'a pas réussi à se lever lundi et je crois savoir que c'est parce qu'il n'a sans doute pas dormi. Son père trouve qu'il passe trop de temps à jouer et se demande même s'il n'est pas addict aux jeux vidéo ! Il a arrêté le foot et le skate.

4- ÉTUDE DE CAS

Tu dis n'importe quoi... Je joue normalement comme tous mes potes. Mais bien entendu, tu ne me crois pas.

Pour les jeux vidéo, il reconnaît qu'il joue beaucoup mais pas de façon pathologique.

Pendant les vacances, il joue jusqu'à 12 heures par jour.

Il essaye de contrôler son temps de jeu, il se fixe une période donnée mais à chaque fois il n'arrive pas à la tenir.

Tenir un agenda :

- pour mesurer précisément la durée de son sommeil et sa consommation d'écrans, en distinguant les différents supports (télévision, ordinateurs, tablettes, smartphone) et les activités (jeux vidéo, réseaux sociaux...);
- Règles de vie.



CONTACTEZ-NOUS A
CONTACT@FELISPERFORMANCE.COM
POUR PLUS D'INFORMATIONS.



DÉCOUVREZ **RELEASE** NOTRE
E-MAGAZINE QUI COUVRE
LES DERNIÈRES TENDANCES
EN MATIÈRE D'INNOVATION,
DE RECHERCHE ET DE
DÉVELOPPEMENT DANS LE
DOMAINE DE LA SANTÉ ET
DE LA PERFORMANCE
SPORTIVE.





[FELISPERFORMANCE.COM](https://felisperformance.com)