Efficacité d'un programme d'éducation sur le rythme activité/repos de nageurs de haut niveau

Florane Pasquier, Fabien Sauvet, Robin Pla, Laurent Bosquet, Mathieu Nedelec

▶ **To cite this version:**

Florane Pasquier, Fabien Sauvet, Robin Pla, Laurent Bosquet, Mathieu Nedelec. Efficacité d'un programme d'éducation sur le rythme activité/repos de nageurs de haut niveau. Le Congrès du sommeil, Nov 2021, Lille, France. Médecine du sommeil, 19 (1), pp.40, 2022, 10.1016/j.msom.2022.01.153 . hal-03633659

HAL Id: hal-03633659
https://insep.hal.science//hal-03633659

Submitted on 15 Apr 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Efficacité d'un programme d'éducation au sommeil sur le rythme activité/repos de nageurs de haut niveau

F. Pasquier (1), F. Sauvet (2, 3), R. Pla (4), L. Bosquet (5), M. Nédélec (1)

1 : Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370).
2 : Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), Brétigny-sur-Orge, France.
3 : Université de Paris, VIFASOM (EA 7330).
4 : Fédération Française de Natation (FFN), Clichy, France.
5 : Université de Poitiers, laboratoire MOVE (EA 6314).

Introduction et objectif

Les programmes d'éducation au sommeil trouvent leur origine dans le milieu clinique, en particulier dans la prise en charge de l'insomnie. De récents travaux se sont intéressés aux effets de tels programmes sur le sommeil de sportifs de haut niveau (Fullagar et al., 2016; Sargent et al., 2021; Vitale et al., 2019). En effet, le sommeil constitue avec l'hydratation et l'alimentation, une base essentielle dans les processus de récupération du sportif (Nédélec et al., 2015). Les études sur l'effet de l'éducation au sommeil chez le sportif de haut niveau montrent des effets bénéfiques sur plusieurs paramètres du sommeil comme l'heure de coucher, le temps passé au lit ou encore le temps de sommeil (Lever et al;, 2020; O'donnel et Driller, 2017). Cependant, les interventions proposées diffèrent de manière importante d'une étude à l'autre (durée des interventions, contenus, feed-back individuels), et se sont principalement intéressées aux effets d'une intervention aigue. Selon la discipline pratiquée, les déplacements, les horaires des entraînements ou encore l'organisation des compétitions, l'impact sur rythme veille/sommeil sera différent. Ainsi, les nageurs en raison de leurs entraînements tôt le matin ont des temps de sommeil plus courts que d'autres sportifs (Aloulou et al., 2021; Sargent et al., 2014). **L'objectif de cette étude était d'évaluer l'impact d'un programme d'éducation au sommeil composé de multiples interventions sur le rythme activité/repos d'une population de nageurs de haut niveau.**

Méthode

28 nageurs
(niveau national, 18 ans ± 2 ans)

- Questionnaire de somnolence d'Epworth (ESS)
- Actimètre

Pré-tests (7 jours)

Séance collective n°1 éducation au sommeil

Post-tests (7 jours)

1 mois

Séance collective n°2 éducation au sommeil (présentation données sommeil du groupe)

1 mois

Post-tests 2 (7 jours)

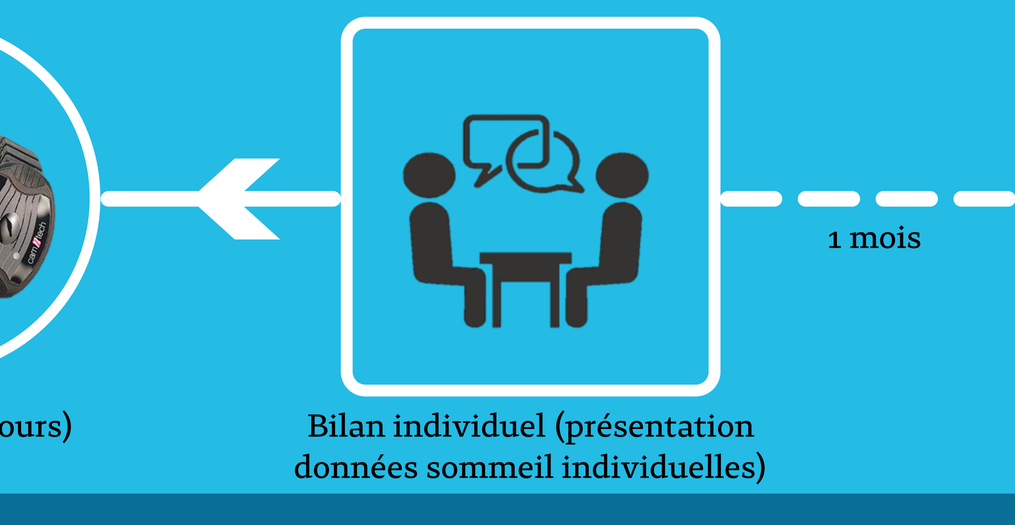
Bilan individuel (présentation données sommeil individuelles)

Post-tests 3 (7 jours)

Résultats

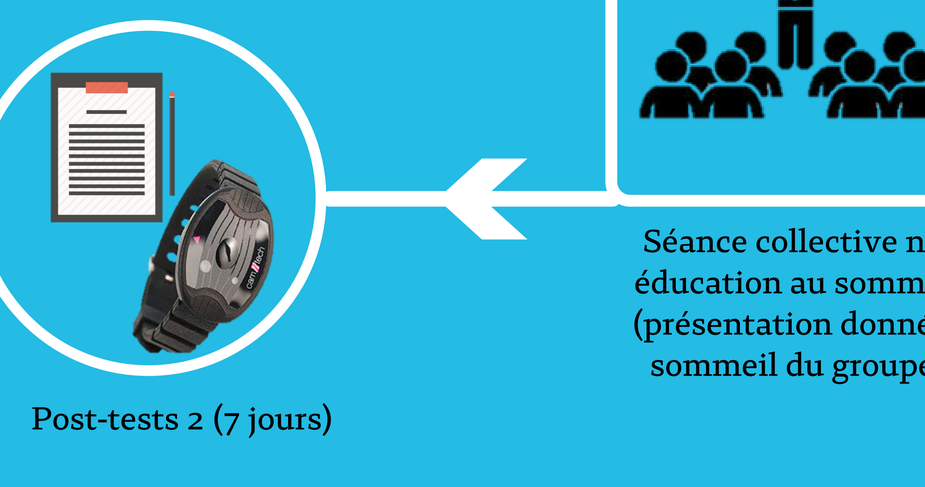
La comparaison des données moyennes de sommeil (heure de coucher et temps de sommeil) montre des différences significatives entre un groupe de nageurs identifié comme somnolent (n = 15, score ESS >10) et un groupe de nageurs identifié comme non somnolent (n = 13, ESS ≤ 10) (score ESS, p <0.001). Le groupe somnolent a une heure de coucher plus tardive (p = 0.04) et un temps de sommeil inférieur (p = 0.03) comparativement au groupe non somnolent lors de la phase de pré-tests.

ANOVA (facteur groupe * intervention)



* p<0.05 ; *** p<0.001

ANOVA (intervention)



Variabilité heure de lever : valeur moyenne des écart-types de l'heure de lever à chaque période de mesure (7 jours).

Aucun effet significatif n'a été observé pour les variables : temps de sommeil, latence d'endormissement, temps d'éveil au cours de la nuit et efficacité de sommeil.

Conclusion : Les résultats de cette étude révèlent que le rythme activité/repos de nageurs de haut niveau peut être modifié suite à un programme d'éducation au sommeil, en particulier après les séances où des données collectives ou individuelles ont été présentées. D'autres recherches intégrant de la polysomnographie permettraient de compléter ces résultats en analysant la structure du sommeil.

Aloulou, A., Duforez, F., Léger, D., De Larochelambert, Q., & Nedelec, M. (2021). The Relationships Between Training Load, Type of Sport, and Sleep Among High-Level Adolescent Athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance, 16(6), 890-899.
Fullagar, H., Skorski, S., Duffield, R., & Meyer, T. (2016). The effect of an acute sleep hygiene strategy following a late-night soccer match on recovery of players. Chronobiology International, 33(5), 490-505.
Lever, J. R., Murphy, A. P., Duffield, R., & Fullagar, H. H. K. (2020). A Combined Sleep Hygiene and Mindfulness Intervention to Improve Sleep and Well-Being During High-Performance Youth Tennis Tournaments. International Journal of Sports Physiology and Performance, 1-9.
Nédélec, M., Halson, S., Delecroix, B., Abaidia, A.-E., Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Sleep Hygiene and Recovery Strategies in Elite Soccer Players. Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 45(11), 1547-1559.
O'Donnell, S., & Driller, M. W. (2017). Sleep-hygiene Education improves Sleep Indices in Elite Female Athletes. International Journal of Exercise Science, 10(4), 522-530.
Sargent, C., Halson, S., & Roach, G. D. (2014). Sleep or swim? Early-morning training severely restricts the amount of sleep obtained by elite swimmers. European Journal of Sport Science, 14 Suppl 1, S310-315.
Sargent, C., Lastella, M., Schwerdt, S., & Roach, G. D. (2021). An Individualized Intervention Increases Sleep Duration in Professional Athletes. Journal of Strength and Conditioning Research.
Vitale, J. A., La Torre, A., Banfi, G., & Bonato, M. (2019). Acute sleep hygiene strategy improves objective sleep latency following a late-evening soccer-specific training session : A randomized controlled trial. Journal of Sports Sciences, 37(23).

Contact : florane.pasquier@insep.fr