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

F. Pasquier[1], F. Sauvet[2], R. Pla[3], L. Bosquet[4], 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 : Fédération Française de Natation (FFN), Clichy, France,
4 : Université de Poitiers, laboratoire MOVE (EA 6314)

Objectif : Dans cette étude, l'impact d'un programme d'éducation au sommeil sur le rythme activité/repos de nageurs de haut niveau a été évalué.

Méthode : 28 nageurs de haut niveau (18 ± 2 ans) ont pris part à cette recherche. L'éducation au sommeil était composée de 2 séances collectives (1h30 par session), et 1 séance individuelle (15 min par nageur), espacées d'un mois. Le rythme activité/repos des nageurs était mesuré par actimétrie et agenda de sommeil pendant 7 jours, avant toute intervention (pré), après les deux séances collectives (post, post2) et individuelles (post3). L'Echelle de Somnolence d'Epworth (ESS) était complétée à chaque temps de mesure.

Résultats : L'ANOVA révèle un effet significatif de l'intervention sur la variabilité des heures de lever ($p=0.023$). Les analyses post-hoc montrent une diminution significative de la variabilité de l'heure de lever entre les mesures pré et post 2 ($p=0.042$). L'analyse par comparaison des données de sommeil et de l'ESS recueillies en pré-tests indique que deux sous-groupes peuvent être formés : groupe somnolent (n=13) et groupe non somnolent (n=15). L'analyse statistique montre que l'heure de coucher est significativement différente entre ces 2 groupes lors des pré-tests (somnolent : 23h ± 48 min, non somnolent : 22h24 ± 30 min) et que le groupe somnolent avance significativement son heure de coucher au cours de l'intervention.

Conclusion : Cette étude montre qu'une éducation au sommeil combinant des interventions collectives et individuelles peut modifier la régularité et l'organisation du rythme activité/repos chez des nageurs de haut niveau.