



Bougeons pour mieux dormir !



Forme & Bien-être publié le 20.07.2020



Pour Le lien entre sport et sommeil n'est plus à démontrer. L'un favorise l'autre. Et si on bougeait davantage pour dormir mieux...

Le sport a des effets positifs sur le sommeil et permet d'obtenir un sommeil de meilleure qualité. Mais savez-vous pourquoi ? L'activité physique influence positivement le sommeil nocturne en augmentant sa quantité et sa qualité, et améliore aussi la qualité de l'éveil tout au long de la journée.

54% des Français jugent leur sommeil insuffisant

Une étude, publiée en 2016, montre par exemple que chez l'adolescent comme chez l'adulte, l'activité physique augmente la durée totale du sommeil, diminue le temps d'endormissement, améliore l'efficacité du sommeil, augmente le sommeil lent profond (plus efficace pour la récupération), et diminue la durée des éveils nocturnes. Autre point intéressant : les effets positifs de l'activité physique sur le sommeil apparaissent dès la mise en place d'une activité physique ponctuelle et deviennent pérennes lorsque la pratique devient régulière.

1 personne sur 3 connaît des troubles du sommeil

Bouger permet d'améliorer le sommeil et réciproquement ! Une bonne qualité de sommeil influe sur la pratique sportive. Dès lors que la nuit a été récupératrice, on a refait le plein d'énergie et l'humeur est améliorée. Autant d'aspects qui favorisent la pratique sportive.

Pour être efficace, l'activité physique doit être de préférence une activité d'endurance (vélo, natation, marche à pied, cours), d'intensité modérée et d'allure régulière, fréquemment pratiquée (30 minutes minimum au moins 3 à 4 fois par semaine, idéalement tous les jours), elle doit avoir lieu avant 19 heures (surtout en cas d'insomnie), et être pratiquée en extérieur afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.

*Sources : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS),
Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)*