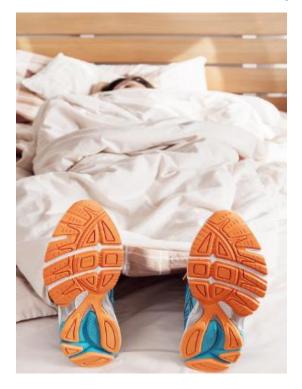




Le Saviez-vous ? QUID du SOMMEIL LA VEILLE D'UNE COMPETITION

A l'intention des pilotes et parents...



Quelques citations sur le sommeil ...

L'excès de sommeil fatigue!

Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde !

Le sommeil est la moitié de la santé!

Le tigre aussi a besoin de sommeil!

Cela dit, médicalement la norme sur le sommeil est la suivante :

Les nouveau-nés (de 0 à 3 mois) : 14 à 17 heures

Les adolescents (14 à 17 ans) : 8 à 10 heures

Les adultes (26 à 64 ans) : 7 à 9 heures

Les personnes âgées (65 ans et +) : 7 à 8 heures

Clic ICI pour en savoir plus...

Quelques conseils et recommandations la veille d'une course :

- Ne stressez pas si vous avez du mal à vous endormir
- Même si vous avez du mal à vous endormir, restez au lit, vous vous reposez quand même
- Faites la sieste si c'est possible
- Ne mangez pas trop tard
- Limitez la télévision ou un écran d'ordinateur (la lumière de ces écrans est perturbante pour le sommeil ou du smartphone que l'on du mal à lâcher avant de fermer les yeux...
- Relaxez-vous

Le plus important bien sur reste de bien se préparer à la compétition avec un entrainement adapté mais aussi de ne pas oublier une phase de repos juste avant la compétition.

Voici 3 astuces basiques pour que ton sommeil améliore vraiment ton physique :

- L'idéal, dors 8h par nuit minimum. Tu le sais sûrement déjà, mais il est bon de le rappeler. Même si ça peut paraître dur à faire, c'est la durée minimale requise de sommeil pour un adulte... Sinon ce nombre d'heures de sommeil est de 8 à 10 heures pour les adolescents et de 7 à 9 heures pour les jeunes adultes.
- Active le night shift sur ton téléphone (pour éviter la lumière bleue) à partir de 19 heures. L'exposition à la lumière bleue empêche de s'endormir correctement.
- **Dors avant minuit.** C'est ce qui te permettra de maximiser la durée de ton sommeil profond qui est ultrabénéfique pour ta santé, *dormir 8h de 2h du matin à 10h n'est pas aussi réparateur que de 22h à 6h qui est la tranche horaire idéale.*
- Ainsi chacun peut réfléchir à la délicate organisation à trouver lors des compétitions qui suivant l'éloignement du lieu de la compétition du lieu d'hébergement ne permet pas toujours de respecter l'idéal de sommeil, voire de prise de repas...

En complément, un lien vers un reportage ARTE de 25 mn : Pouvons-nous dormir moins ?