

# 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'donnell 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.**

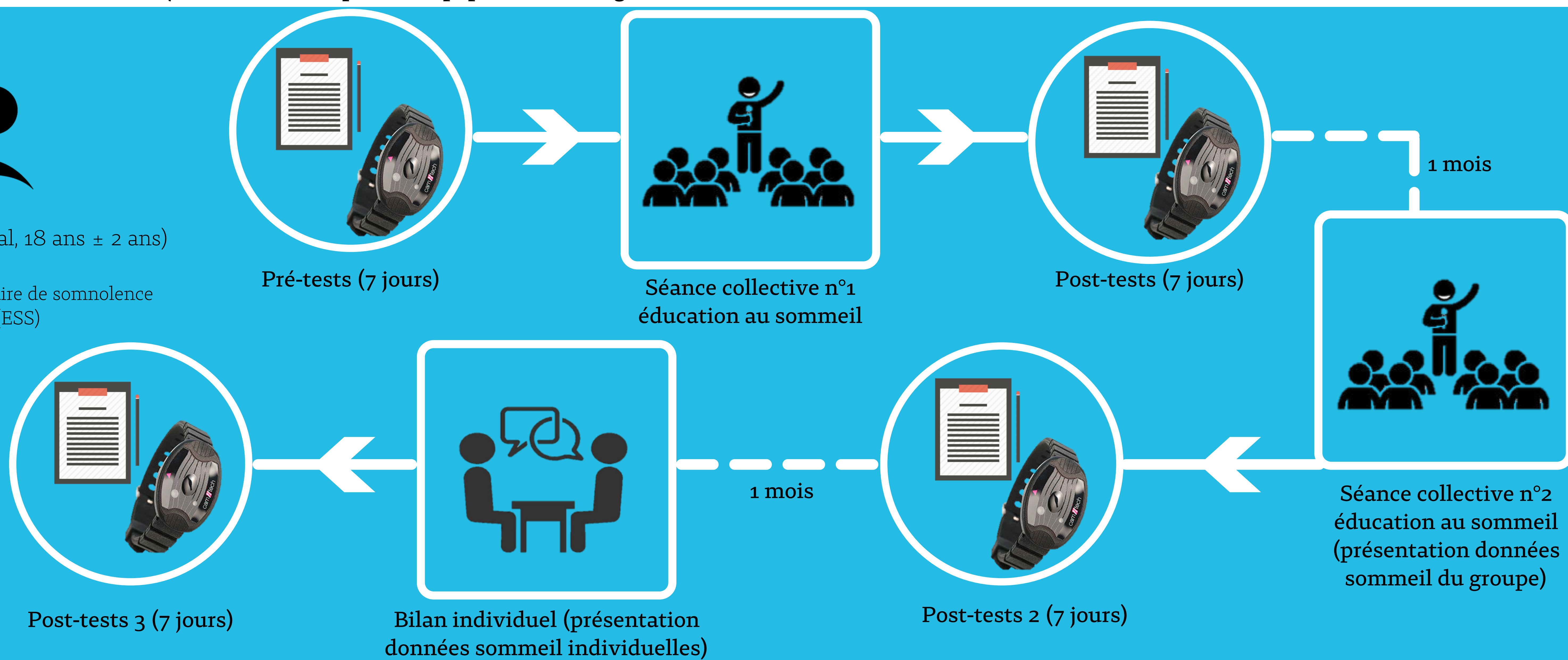
## Méthode



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

Questionnaire de somnolence d'Epworth (ESS)

Actimètre

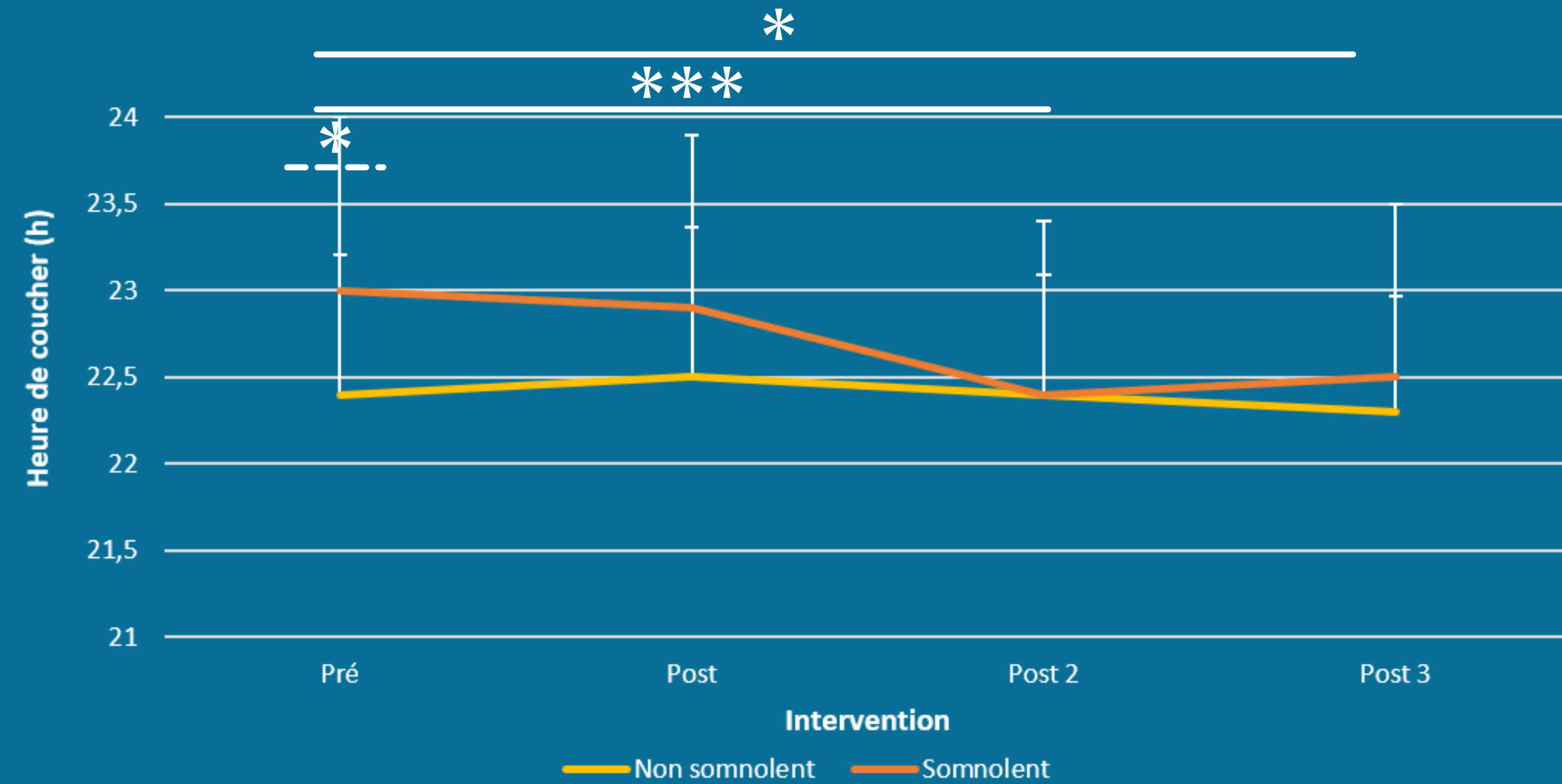


## Résultats

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)

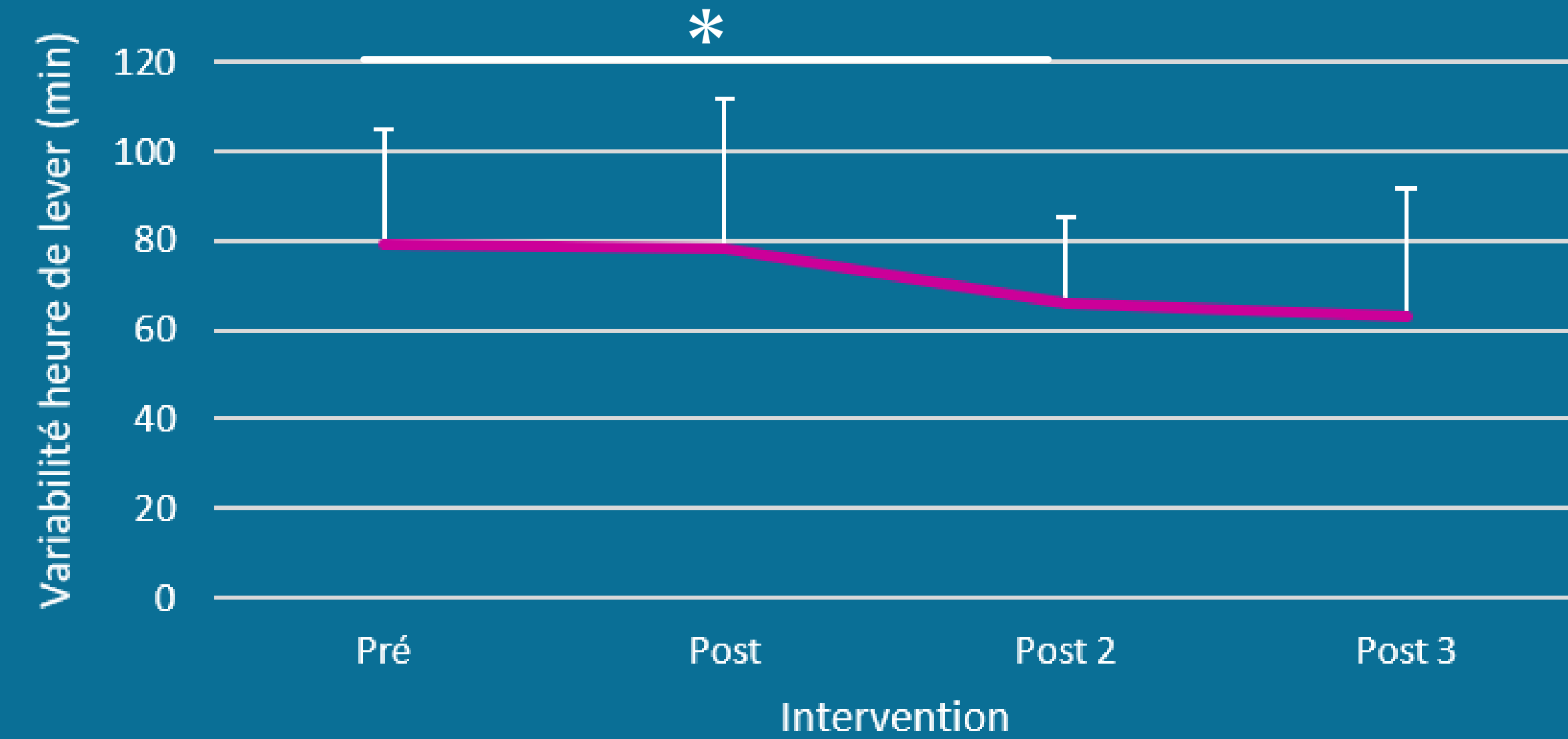
Evolution de l'heure de coucher pour les groupes somnolent et non somnolent en fonction de l'intervention



\* p < 0.05; \*\*\* p < 0.001

### ANOVA (intervention)

Variabilité de l'heure de lever en fonction de l'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.