Un entraînement intensif peut perturber le sommeil

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-12-18 22:28:17 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude britannique menée auprès de cyclistes extrêmement entraînés, a révélé qu'un entraînement particulièrement intensif peut perturber la qualité du sommeil.

L'étude réalisée par l'Université de Loughborough a porté sur 13 athlètes qui ont effectué deux périodes d'entraînement extrêmement intensif de 9 jours. Les chercheurs ont suivi l'humeur, le comportement de sommeil et les performances des athlètes avant, pendant et après l'entraînement. Pour établir si le régime alimentaire pouvait contrebalancer les effets, certains participants ont reçu des quantités importantes de glucides et d'autres des quantités modérées, mais aucun des participants ne savait quelle quantité il avait reçu.

Les résultats ont montré une détérioration significative et progressive de la qualité du sommeil après la période relativement courte de neuf jours. Même si les cyclistes ont passé plus de temps au lit, ils n'ont pas dormi davantage pour autant, ont déclaré les chercheurs. Au contraire, l'efficacité du sommeil était considérablement réduite et les participants se réveillaient plus souvent la nuit.

L'humeur et les performances des athlètes se sont également détériorées au cours de la période d'entraînement. Les cyclistes ont fait état d'un accroissement de la tension, de la colère, de la fatigue, de la confusion, de la dépression et du stress.

Ces résultats devraient rappeler aux entraîneurs qu'il faut inclure suffisamment de temps de récupération et de sommeil dans un programme d'entraînement, ont souligné les chercheurs.