



**Le sommeil, c'est la santé !**



Forme & Bien-être publié le 20.07.2020



# Pour renouer avec les bras de Morphée, et si vous pensiez à l'activité physique et sportive ?

C'est une évidence. L'exercice physique influence le sommeil. On dort mieux lorsque l'on s'est dépensé dans la journée. Même une « simple marche » produit des bienfaits significatifs.

Pratiquée avec plaisir et sans excès, l'activité physique engendre une fatigue saine et donc un repos serein.

L'exercice régulier engendre une baisse de la fréquence cardiaque et réduit l'anxiété, favorisant ainsi un sommeil de meilleure qualité.

## **Du mal à trouver le sommeil ?**

Faire du sport facilite l'endormissement car, après l'effort, votre corps éprouve le besoin de récupérer. Une pratique sportive régulière contribue à retrouver un bon rythme de sommeil. Privilégiez alors les activités plutôt dynamiques : toutes les gymnastiques à forte dépense énergétique, les activités d'endurance (course, vélo...) ou encore les sports d'équipe.

Evitez, toutefois, ce type d'activités après 20h car un exercice soutenu fait monter la température corporelle et retarde l'endormissement. Certaines hormones sécrétées pendant l'effort ont également un effet excitant qui perdure plusieurs heures. Pour ces mêmes raisons, les insomniaques chroniques doivent pratiquer à distance de l'heure du coucher.

## **Des nuits fractionnées ?**

Les activités sportives de faible intensité facilitent également l'endormissement et sont tout particulièrement recommandées pour combattre les éveils nocturnes. Toutes les gymnastiques dites douces (tai-chi, yoga, Pilates...) mais aussi la natation favorisent la relaxation, abaissent le niveau de stress et donc favorisent les nuits sans interruption.

Les études montrent que 3 à 4 séances d'activité physique par semaine amèneraient les meilleures améliorations sur le sommeil.