

Pourquoi ne trouve-t-on pas systématiquement le sommeil après une compétition et comment remédier à ces problèmes d'insomnie ?



- C'est un phénomène très courant qui touche beaucoup de coureurs et de sportifs en général. Cela peut arriver, comme vous pouvez également tomber de fatigue le soir-même. Plusieurs phénomènes physiologiques peuvent expliquer cette insomnie. La première est bien entendu à

relier directement à l'effort. Durant la course, votre fréquence cardiaque est très élevée, les fonctions cardiovasculaires et respiratoires sont soumises à une sollicitation maximale. Dans les heures qui suivent, l'organisme doit parvenir à diminuer le niveau d'activité des fonctions vitales : retour de la fréquence cardiaque à des valeurs proches du repos, réparation de la dette d'oxygène etc...

Conséquence directe de l'effort, la température du corps a nettement augmenté. Tout le monde a déjà expérimenté les insomnies estivales par forte chaleur. C'est un peu le même phénomène. Après une compétition, la température du corps doit redescendre, ce qui peut prendre plusieurs heures. L'insomnie est plus fréquente quand les courses sont disputées par temps chaud et l'après-midi.

Autre phénomène physiologique d'importance : pendant l'effort, l'organisme produit une hormone, l'adrénaline. La "décharge" d'adrénaline est d'autant plus importante que l'effort est intensif. Après l'effort, l'organisme doit prendre le temps de réguler la production d'adrénaline qui, rappelons-le, maintient l'organisme dans un état d'éveil voire d'excitation. De même que vous ne trouvez pas le sommeil après une course, vous pouvez également être sujet à une insomnie après un état de stress, un examen, ou toute autre situation/activité où l'implication psychologique est forte.

Enfin, le côté psychologique n'est pas à négliger. Autant l'insomnie peut intervenir la veille à cause du stress voire de l'angoisse, autant elle est fréquente après l'épreuve. On refait la course, on analyse sa propre prestation, on repense aux événements, au déroulement de l'épreuve, à sa stratégie etc...

Quelles sont donc les solutions appropriées pour éviter ce désagrément ? Elles sont de différents ordres.

- du côté "sportif", observez un retour au calme après la course : 15 à 20 minutes très souples, sur le petit plateau, permettront d'accélérer la récupération et de faire

redescendre les pulsations et la température du corps de manière progressive. De même, le taux d'adrénaline chutera également plus rapidement.

- du côté de l'alimentation, mangez à votre faim mais sans exagérer le soir-même. En général, l'appétit est de toute façon supérieur le lendemain. Evitez l'alcool et le café, qui sont des excitants. Privilégiez les tisanes et autres infusions qui favorisent le sommeil. Le miel et le chocolat sont également connus pour favoriser l'apaisement. Enfin ne négligez pas la réhydratation.

- l'attitude générale. Plusieurs conseils pourraient vous être utiles dans ce domaine. Premièrement, détendez-vous autant que possible après la course : pensez à autre chose, entamez une activité différente. Faites en sorte de sortir du contexte sportif, changez-vous les idées. Par ailleurs, vous ne serez gagné par le sommeil que lorsque votre température corporelle aura chuté : attendez de ressentir quelques frissons avant de rejoindre votre chambre.

N'hésitez pas à vous découvrir une fois rentré chez vous. Se coucher en ayant légèrement froid, c'est l'assurance de trouver le sommeil rapidement.

Benoît Valque - www.velotraining.net