



DORMIR POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

Quand on pense à la prévention des blessures en course à pied, on a souvent les mêmes conseils qui proviennent des coureurs d'expérience : être progressif, porter des bonnes chaussures, utiliser le « rouleau », se masser, porter des bas de compression et être prudent. Sauf qu'on n'entend presque jamais parler de sommeil. Et pourtant, on devrait !

On sait depuis un certain temps que dormir plus peut améliorer les performances sportives. Maintenant, on sait que, chez les adolescents, le facteur qui prédit le mieux le risque de blessure dans le sport est un âge plus élevé et le manque de sommeil.

La recherche démontre que 65 % des étudiants qui dorment moins de 8 heures par jour se blessent. C'est un risque 1,7 fois plus grand que chez les étudiants qui dorment plus de 8 heures par nuit. C'est encore plus inquiétant lorsqu'on compare les jeunes qui dorment moins de 6 heures par nuit avec les jeunes qui dorment 9 heures et plus par nuit. Les jeunes qui dorment 6 heures et moins sont 4 fois plus à risque pour des blessures !

Au-delà du sport, une méta-analyse publiée en 2014 concluait que les travailleurs qui ont des problèmes de sommeil ont 1,62 fois plus de chance de souffrir d'une blessure que les travailleurs sans problème de sommeil. Au total, 13 % des blessures au travail pouvaient être attribuées au manque de sommeil.

À ma connaissance, il n'y a donc pas d'études qui relie directement le risque de blessure en course à pied chez les adultes et le manque de sommeil. Par contre, je crois qu'il est réaliste de penser que le manque de sommeil peut augmenter votre risque de blessure.

Donc la prochaine fois que votre ami vous parlera de son nouveau rouleau qu'il utilise pour éviter sa bonne vieille blessure à la bandelette, suggérez-lui de dormir un peu plus, ça pourrait lui faire du bien !

Si ce n'est pas réaliste pour vous de dormir un peu plus, voici quelques conseils :

- À la suite de vos entraînements les plus difficiles, tentez de dormir quelques minutes de plus ou de vous coucher quelques minutes plus tôt, afin d'éviter d'accumuler un manque de sommeil ;
- Essayez de vous coucher 1 minute plus tôt chaque soir. Au bout d'un mois, vous aurez gagné 30 minutes !

DÉFI ENTREPRISES EN SANTÉ

DANIEL RIOU, Coureur Fondateur

Équipe Acktev
Défi Entreprises Québec
Défi Entreprises Montréal
Défi Entreprises Trois-Rivières

418.266.3771 #2 | courseapied.ca

Contribuer à rendre le monde plus actif !