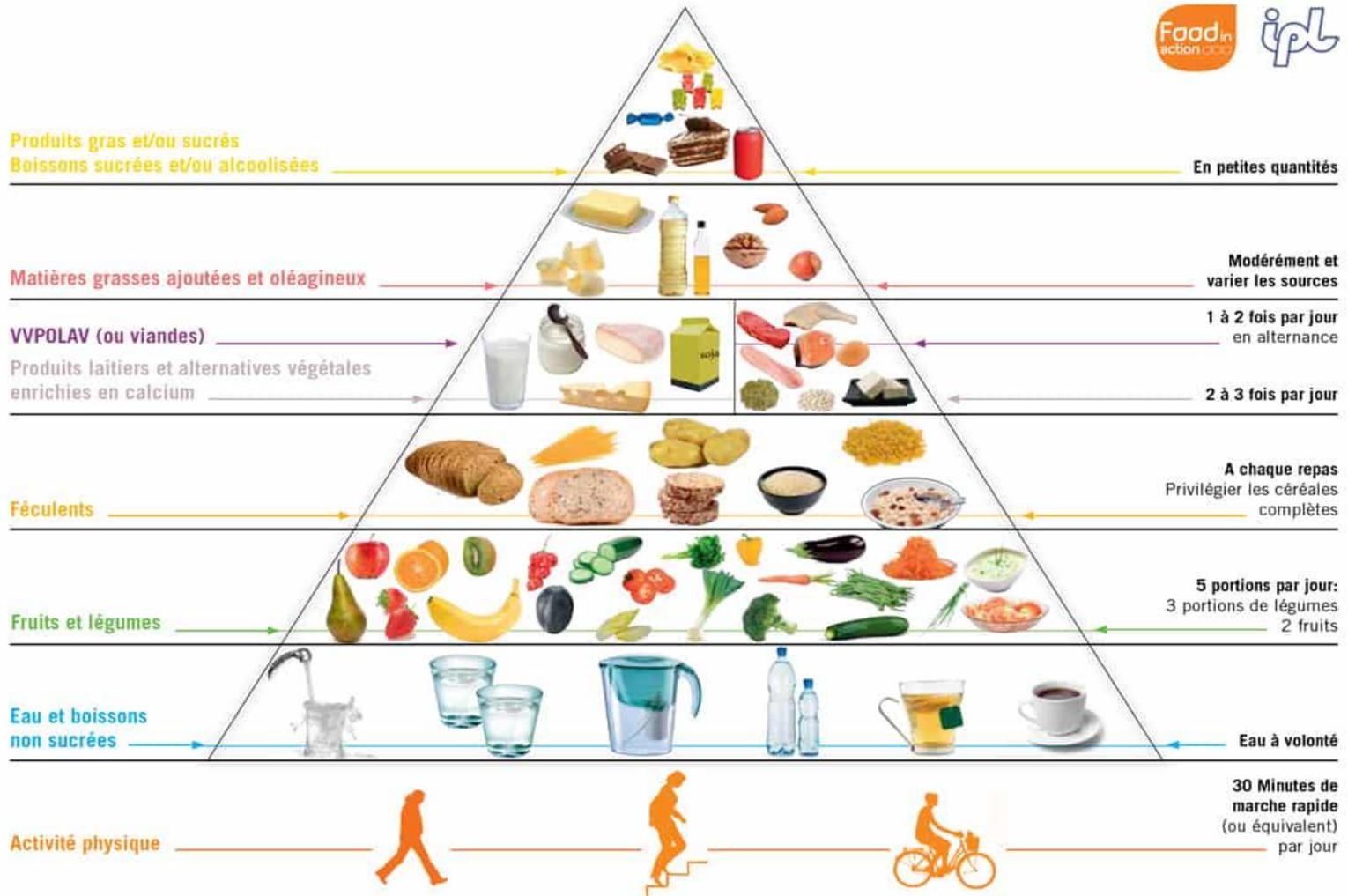


# LES ALIMENTS

## La pyramide alimentaire



# L'HYDRATATION DU SPORTIF ET DU SEDENTAIRE

## L'hydratation du sportif

Fiche  
2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?

  **DE LA SENSATION DE FATIGUE**

 **DES PERFORMANCES**

  **DU RISQUE DE BLESSURES**

  **DE LA CONCENTRATION**

  **DU TEMPS DE RÉACTION**

  **DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR**

**INSEP**  
Institut National du Sport, de l'Éducation et de la Performance

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN  
**MANGER**  
POUR  
**GAGNER**

## L'hydratation du sportif

Fiche  
2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

### TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



**PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS**

### A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



### UN TEST SIMPLE :



**VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?**

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER**

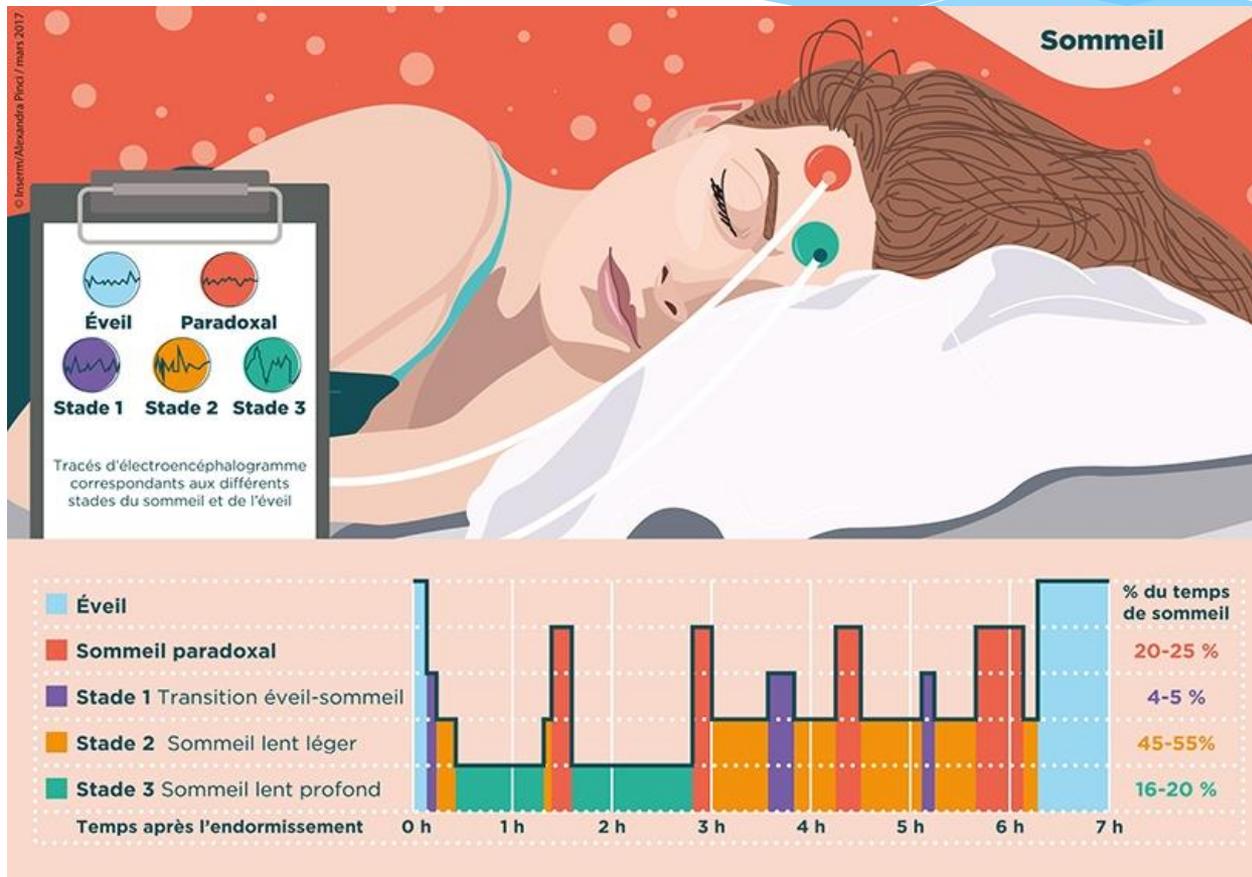
**INSEP**  
Institut National du Sport, de l'Éducation et de la Performance

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN  
**MANGER**  
POUR  
**GAGNER**

# LE SOMMEIL

La nuit est une succession de 5 à 6 cycles de sommeil, d'environ 90 minutes, qui contiennent tous du **sommeil lent léger** (endormissement), du **sommeil lent profond** et du **sommeil paradoxal**, en quantité variable selon l'avancée de la nuit (source : réseau morphée)



## LE SOMMEIL LENT PROFOND

**Le sommeil lent profond a un rôle majeur dans la récupération physique**, la restauration de l'énergie, l'adaptation à l'environnement et les sécrétions hormonales (ces dernières augmentent la nuit et permettent ainsi au corps de grandir, d'augmenter la masse musculaire...).

C'est durant ce stade de sommeil que sont sécrétées notamment l'hormone de croissance qui participe à la régénération et à la croissance de l'organisme, et l'insuline qui permet de réguler le taux de sucre dans le sang, permettant l'optimisation du métabolisme. Le système immunitaire lui aussi est très actif, déchets et toxines sont éliminés du corps au cours du sommeil.

## LE SOMMEIL PARADOXAL

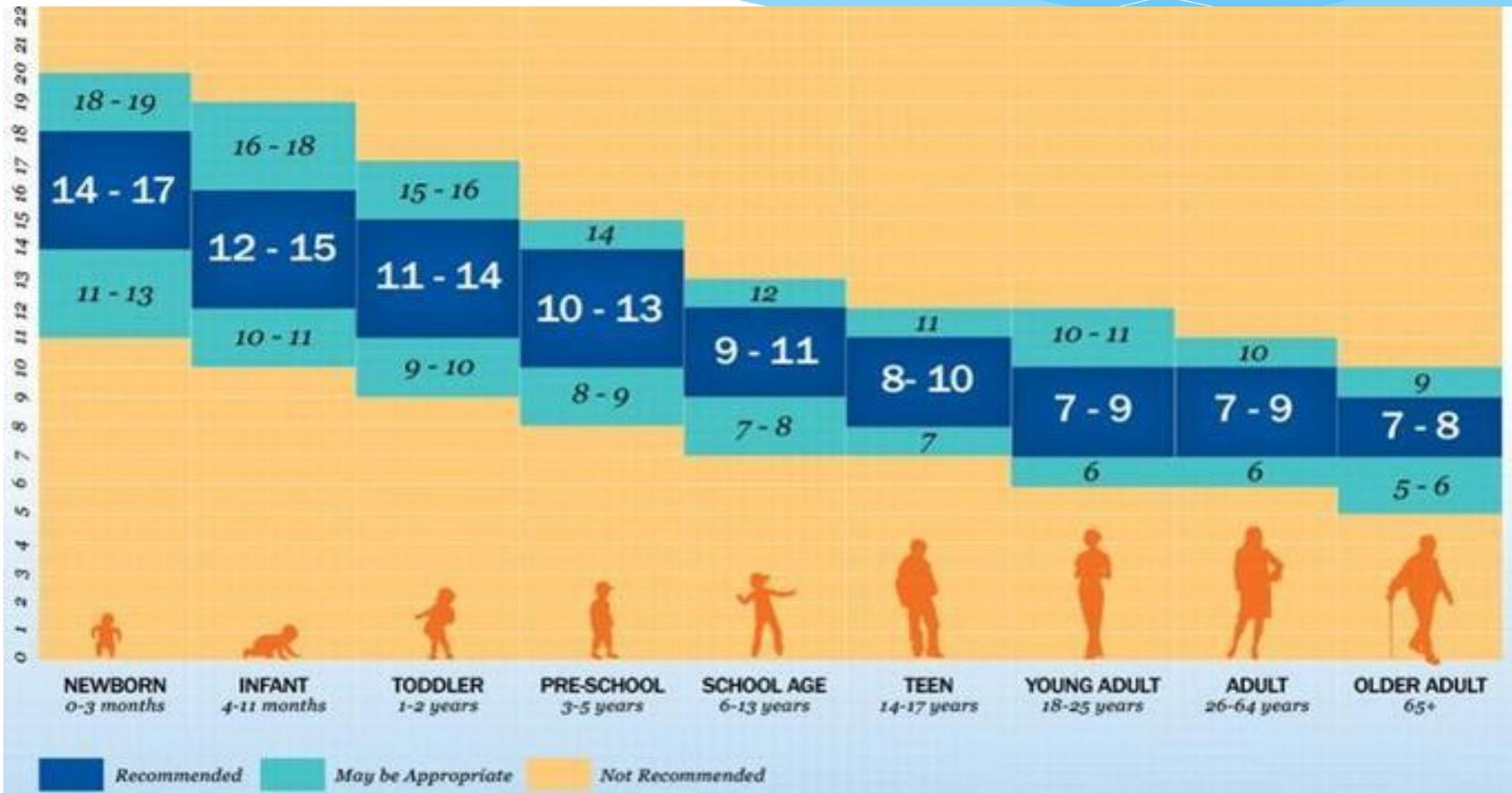
**Le sommeil paradoxal est plus orienté vers les processus psychologiques et cognitifs.** C'est dans ce stade de sommeil que les rêves aux scénarios les plus élaborés surviennent. Le rêve est présent dans les autres stades de sommeil mais ce sont des rêves plus simples, un peu comme des pensées dont on garde peu de souvenir.

Ce sommeil paradoxal représente environ un quart du temps de sommeil, tout comme le sommeil lent profond. L'activité mentale ne s'arrête jamais! Le cerveau trie, ordonne, et supprime les informations nocives accumulées pendant la journée. Il consolide la mémoire, ce qui favorise les apprentissages et aide à réguler les émotions, par les rêves notamment. L'activité cérébrale est intense, mais paradoxalement (d'où ce nom de sommeil paradoxal), le corps est complètement inerte.

**Le sommeil permet aussi de restaurer la vigilance ce qui évite coups de pompe et baisse de régime dans la journée**

# LE SOMMEIL ET L'ÂGE

La durée de sommeil diminue avec l'âge



# LES RISQUES LIES AU MANQUE DE SOMMEIL

CHEZ LES ADOS,

UN SOMMEIL  
INSUFFISANT  
EST CORRÉLÉ À UN

**PLUS PETIT VOLUME  
DE MATIÈRE GRISE**



DES NUITS  
de moins de **6**h

AUGMENTENT LE RISQUE DE  
**DIABÈTE DE TYPE 2**  
DE 28 %

MANQUER DE SOMMEIL

**×** **4** %

LE RISQUE  
D'ATTRAPPER  
UN RHUME



## *A éviter avant de se coucher*

-  Garder son téléphone allumé en cours de nuit
-  Regarder la télé, ou un film, tardivement
-  Faire une sieste dans la journée pour récupérer (surtout en fin de journée)
-  Dormir après 11h le week-end

-  Travailler tardivement jusqu'au moment du coucher
-  Faire du sport le soir
-  Après 22 h, passer du temps sur une console, un ordinateur, un téléphone..

## *Conseils pour bien dormir*

-  Pas de téléphone, de tablette ou de portable dans le lit
-  Se lever à horaire régulier
-  Favoriser l'éclairage le plus important possible le matin
-  Faire du sport le matin

-  Faire ses devoirs en rentrant du collège ou du lycée
-  A partir de 22 h , privilégier les activités calmes : lecture, musique...
-  Réduire l'intensité lumineuse de la chambre dans la soirée

# Infos diverses:

- Nous passons en moyenne 8 heures par jour à dormir, ce qui sur l'ensemble d'une vie représente environ 25 années au lit (source: inserm)
- La température corporelle s'abaisse autour de 36°C durant la nuit. (source: inserm)
- Grâce aux travaux étudiant l'altération de l'état de santé des personnes souffrant de troubles du sommeil, il a été possible de mettre en exergue qu'**une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection** (source: inserm)
- **L'adolescent a besoin de davantage de sommeil, d'un minimum de 8 heures chaque nuit et au mieux de 10 heures** (source: réseau morphée)
- **Associer une bonne hygiène alimentaire et de sommeil avec une activité physique régulière est synonyme de bonne santé**

# Bénéfices de l'activité physique pour la santé

- \* Une **activité physique** correspondant à une **dépense énergétique de 1 000 kcal** par semaine (soit la dépense énergétique moyenne obtenue par 30 minutes quotidiennes d'activité physique modérée) est associée à une **diminution de 30 % de la mortalité**.
- \* Une **activité physique régulière** chez les sujets ayant présenté un **infarctus du myocarde** est associée à une **diminution de la mortalité de 25 %**.
- \* L'activité physique peut jouer un **rôle d'atténuation du gain de poids** au cours du temps, sans toutefois permettre de prévenir complètement le phénomène.