

# Sommeil et activités physiques et sportives

## Cibles :

Sapeurs-pompiers professionnels et volontaires

## Contenu :

### L'absence d'activité physique entraîne :

- Sédentarisation
- De la qualité et de la quantité de sommeil
- Diminution de l'envie de se dépenser physiquement
- Diminution de la vigilance à l'état de veille
- Mise en place d'un cercle vicieux menant à l'insomnie
- Problèmes de mémoire et de concentration
- Maux de tête, douleurs musculaires.

### À l'inverse, une activité physique régulière implique :

- Endormissement plus rapide
- Réveils nocturnes moins fréquents
- Augmentation du sommeil profond (le plus récupérateur)
- Stades et cycles de sommeil plus réguliers
- Augmentation de la durée de sommeil
- Augmentation de la vigilance diurne.

Des études montrent que la pratique régulière d'une activité physique (1h à 1h30 d'activité 3 fois par semaine pendant 4 mois, ou 30 à 45 minutes par jour) suffit à améliorer la qualité du sommeil, la vigilance diurne et les performances aux tests cognitifs et psychomoteurs.

C'est pourquoi l'activité physique est recommandée pour favoriser un sommeil de qualité, particulièrement chez les personnes âgées.

### Cependant, pour être réellement efficace, l'activité physique doit être :

- De préférence une activité d'endurance : vélo, natation, marche à pied, course
- D'intensité modérée et d'allure régulière

- Régulièrement pratiquée : 1/2 heure minimum au moins 3 à 4 fois par semaine et au mieux tous les jours
- Pratiquée en fin d'après-midi avant 19 heures, surtout en cas d'insomnie
- Pratiquée à l'extérieur, afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.

---

Auteur : Médecin Lieutenant-colonel Jean-Marie STEVE

Service de Médecine Professionnelle

Service de Santé et de Secours Médical du SDIS 06

Pilote de la plateforme Santé du PNRS