Prendre au sérieux et traiter les troubles du sommeil

Albrecht Vorster, Michael Schmid, Daniel Erlacher

swiss olympic
spirit of sport

26% des athlètes présentent des symptômes d'au moins un trouble du sommeil nécessitant un trouble du sommeil.

Insomnie

Avoir besoin de plus de 30 min pour s'endormir ou rester éveillé plus de 30 min la nuit, plus de 3 fois par semaine.

Que faire ?
- Se coucher et se lever tous les jours à la même heure
- Ne rester au lit que pendant la durée moyenne de sommeil de la semaine précédente
- Aller se coucher parce qu'on est fatigué et non parce que c'est l'heure, éventuellement noter ses pensées

Athlètes particulièrement touchés :
Sports de composition artistiques, biathlon, danse, rugby

Syndrome des jambes sans repos

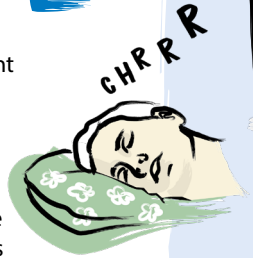
Troubles de la sensibilité nocturnes avec besoin impérieux de bouger les membres, qui s'estompent lorsque l'on bouge.

Que faire ?
- Traiter une carence en fer (ferritine >100 µg/l)
- Passer les pieds sous l'eau froide, se masser
- Médicaments dopaminergiques prescrits par un médecin

Athlètes particulièrement touchés :
Sports d'endurance (générateurs de carence en fer) comme l'aviron, le ski de fond, le cyclisme, biathlon

Apnées du sommeil

Arrêts respiratoires survenant durant le sommeil, généralement accompagnés de ronflements.



Que faire ?
- Dormir sur le côté
- Améliorer la respiration nasale
- Eviter l'alcool et les somnifères
- Porter un masque (CPAP) ou une gouttière (orthèse d'avancée mandibulaire)
- Renforcer les muscles du pharynx

Athlètes particulièrement touchés :
Athlètes dont le poids est élevé, avec une musculature du cou développée, comme dans les sports de force, sports mécaniques, curling

Cauchemars

Rêves récurrents pénibles; généralement mémorisés et menaçant la vie ou la sécurité.

Que faire ?
- Se coucher et se lever tous les jours à la même heure
- Ecrire son rêve avec tous les détails et le reformuler de façon positive
- Suivre une psychothérapie par répétition d'imagerie mentale (Imagery Rehearsal Therapy)

Athlètes particulièrement touchés :
Sports de composition artistiques, snowboard, voile, escrime, volley-ball, ski freestyle

Parasomnies

Somnambulisme, cris pendant le sommeil (terreurs nocturnes), extériorisation des rêves (p. ex. frapper et marcher dans le rêve).

Que faire ?
- Se coucher et se lever tous les jours à la même heure, dormir suffisamment
- Eviter l'alcool et certains médicaments
- Pratiquer l'autosuggestion et des exercices de relaxation avant de s'endormir

Athlètes particulièrement touchés :
Jeunes athlètes, sports de composition artistiques, sports équestres, snowboard, voile/planche à voile, ski freestyle

Contact: Albrecht Vorster, Michael Schmid, Daniel Erlacher
Renseignements sur la littérature de référence ou la littérature complémentaire auprès des personnes mentionnées ci-dessus.

© 2025 Swiss Olympic