



LE SOMMEIL

La clé de voute de la récupération



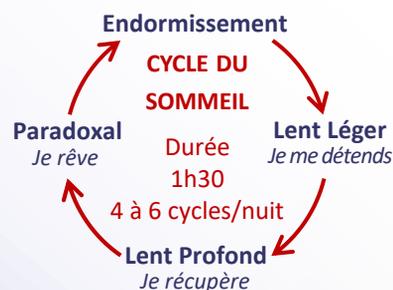
COMMENT ÇA MARCHE !

Il permet de récupérer de la journée précédente et prépare la journée suivante = Équilibre physiologique

Le sommeil lent "Profond" est le plus réparateur et le plus récupérateur pour le sportif

Le début de nuit est très riche en sommeil lent "Profond"

S'endormir tôt et au bon moment produit un sommeil lent "Profond" de grande qualité pour le sportif



IL EST PRÉCIEUX !

Ses bienfaits sont nombreux et d'une grande efficacité pour la récupération physique et mentale du sportif

- ✓ Restockage énergétique
- ✓ Régénération musculaire, tendon, os
- ✓ Réparation des tissus endommagés
- ✓ Restauration des défenses immunitaires
- ✓ Contrôle du métabolisme
- ✓ Sécrétion des hormones de croissance
- ✓ Favorise la mémoire, l'apprentissage, la motivation
- ✓ Optimise la prise de décision, le temps de réaction
- ✓ Dissipe de la fatigue mentale et du stress

A CONTRARIO ! Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité : augmente le dommage musculaire, favorise les blessures, retarde leur cicatrisation, facilite la prise de poids

IL SE PRÉPARE DÈS LA FIN D'APRÈS MIDI !



LE SAVIEZ-VOUS !

17h00

L'heure idéale pour pratiquer une activité physique intense. En effet, cela va faciliter l'endormissement et allonger le temps de sommeil profond.

45minutes

Durée idéale pour une sieste. Composée de sommeil lent "profond" et associée à une nuit de repos, c'est un excellent moyen d'améliorer ses performances sportives

1,7 fois plus...

De risque de se blesser, si le sportif dort moins de 8 heures par nuit. Il y a un lien étroit entre la quantité de sommeil et la prévalence des blessures.