



_PARIS_2024—SPORTS

Le sommeil des athlètes couvé

Inside Insep|La literie des sportifs a été changée. Étude à l'appui, ils récupèrent mieux.

Marion Canu

Des lits plus grands, plus larges, et des matelas et des oreillers tout neufs. L'Insep, centre d'entraînement de nombre de nos futurs médaillés des prochains Jeux, a intégralement remplacé le matériel mis à la disposition des athlètes et para-athlètes dans leurs chambres. À l'année, ils sont plus de 300 internes à y résider, régulièrement rejoints par des équipes de France en stage de préparation. Cet été, lors des JO, les basketteurs tricolores doivent même y loger le temps de la deuxième semaine de compétition qui se tiendra à Bercy, dans l'actuelle Accor Arena.

À l'origine de ce changement, il y a notamment Fabien Canu, le directeur des lieux. « Il a voulu placer le sommeil comme l'un des axes stratégiques de l'optimisation de la performance, explique Luis Flaquer, directeur général du groupe Cofel qui comprend la marque Bultex. La collaboration s'est accélérée sous son mandat. » Ainsi, à l'été 2023, Bultex est devenu mécène de l'établissement et a doté de son matériel l'ensemble des 513 couchages.

Les équipes du laboratoire de recherches de l'Insep spécialisées dans le sommeil en ont profité pour réaliser une étude auprès de dix athlètes âgés de 19 à 26 ans. Une polysomnographie (analyse approfondie de leur sommeil) a été réalisée avant le changement de literie, puis après. Et les résultats sont éloquentes. « Le sommeil lent-profond des athlètes (le moment où ils sont profondément endormis) a été augmenté de manière très significative : 34 %. C'est colossal », juge François Duforez, médecin du sport et du sommeil. Celui qui exerce aussi au sein du Centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu, à Paris, poursuit : « On a aussi constaté une diminution des micro-éveils de 18 % par rapport à leur ancienne literie, signe que la densité du sommeil est meilleure. »

« Reposée et plus en forme » au réveil

Rebecca Castaudi, membre de l'équipe de France de pentathlon moderne et interne depuis près de quatre ans, en a fait l'agréable expérience. Initialement, elle avait sollicité une aide auprès de son médecin référent à l'Insep afin de comprendre les raisons de ses ré-

veils le matin « un peu fatiguée », « grincheuse ». « Je me posais beaucoup de questions avant de dormir, j'étais souvent en réflexion, je me réveillais beaucoup pendant la nuit », raconte-t-elle.

Les chercheurs lui ont proposé de réaliser une polysomnographie. Des capteurs et des électrodes, reliés à des machines de mesure, ont été posés sur son corps et son visage pendant une nuit, début octobre, puis quinze jours plus tard, après rénovation de sa chambre.

Son bilan montre qu'elle s'endort aujourd'hui plus vite. « Avant, j'avais toujours le cou un peu tendu, le dos tendu. Désormais, c'est comme si j'étais à l'hôtel, rit-elle. Tu t'enfonces dans le lit, tu as limite l'impression que quelqu'un te fait un câlin. Je me sens moins lourde et, au réveil, plus reposée et plus en forme. » À ces matelas « dernier cri » sont venus s'ajouter l'installation de la climatisation et de nouveaux stores. Un nouveau cocon idéal pour performer, à moins de trois mois du début des Jeux. ■

DR

