

LE SOMMEIL

UN ALLIER INVISIBLE DE LA PERFORMANCE

LE SOMMEIL SE CARACTÉRISE PAR 3 ÉLÉMENTS :

LATENCE d'endormissement



QUALITÉ



QUANTITÉ



IMPORTANT MAIS POURQUOI

L'incertitude est devenue la normalité : immédiateté et complexité grandissantes

Densification de l'entraînement



Augmentation de la charge mentale avec un univers de plus en plus technologique

Nécessité devenue forte d'optimiser son énergie



LES DIFFÉRENTS TYPES DE SOMMEIL



1

Début de nuit : **SOMMEIL LENT LÉGER**



2

Première partie de nuit : **SOMMEIL LENT PROFOND**

Il consolide la mémoire déclarative, les connaissances.

C'est aussi à ce moment là que l'on remonte en énergie sur le plan physique.

3

Deuxième partie ou fin de nuit : **SOMMEIL PARADOXAL**

Il consolide la mémoire procédurale, les apprentissages. C'est dans cette période que l'on récupère mentalement du stress et de l'anxiété. C'est là que l'on élabore des scénarii

TEMPS INSUFFISANT



Un temps de sommeil insuffisant sur une durée moyenne à longue

correspond inévitablement à une **BAISSE DES PERFORMANCES PHYSIQUES**

Baisse des capacités à gérer les situations à enjeux et baisse globale des performances mentales

Baisse de l'agilité

Le temps de réaction est allongé

Baisse des défenses immunitaires, donc plus de possibilités d'être malade

Ressenti plus intense des douleurs musculaires

Récupération moins bonne



**PROUVÉ
SCIENTIFIQUEMENT**