

## Les effets de l'augmentation du nombre d'heures de sommeil sur les performances de joueurs de basketball universitaires

### Source

Mah CD et coll. (2011) **The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball payers.** *Sleep* 34(7):943-50.

La restriction des heures de sommeil constitue l'approche traditionnelle pour étudier les effets du sommeil sur le fonctionnement humain. Ainsi, de nombreuses études rapportent des effets néfastes du manque de sommeil sur la performance physique. Mais peu de chercheurs ont étudié l'inverse, c'est-à-dire les répercussions de l'augmentation de la durée du sommeil sur les capacités physiques.

Le but de cette étude était de documenter les effets d'une *augmentation* de la durée du sommeil sur la performance, la somnolence et l'humeur de joueurs de basketball universitaires.

L'étude a été menée auprès de onze joueurs de l'équipe de basketball de l'Université de Stanford. Ils ont reçu pour consignes :

- de maintenir leurs habitudes de sommeil durant deux à quatre semaines; la moyenne était de 6,68 h par nuit au début de l'étude;
- d'augmenter ensuite leur nombre d'heures de sommeil quotidien à un minimum de dix heures, pour une période de cinq à sept semaines;
- de faire des siestes pendant la journée;
- de ne pas consommer de l'alcool et des boissons contenant de la caféine.

À chaque séance d'entraînement, on a mesuré le temps de performance au sprint et la précision au lancer franc.

### Résultats

Pendant la deuxième partie de l'étude (dix heures de sommeil par nuit et siestes diurnes), les participants ont amélioré leur temps de réaction et leur performance : 0,7 seconde sur un sprint de 86 mètres, et 9 % sur le taux de réussite au lancer.

Le niveau de somnolence dans la journée a également diminué, alors que l'humeur, la vigueur et l'état de bien-être général se sont grandement améliorés. Finalement, les joueurs ont rapporté avoir été dans de meilleures dispositions mentales pour performer de façon optimale.



En somme, une augmentation du nombre d'heures de sommeil pendant plusieurs semaines améliorerait la performance physique et mentale. Un atout de taille pour tous les étudiants.

Joanie Caron et Guy Thibault