



Gestion du Sommeil avant, pendant et après la course

Rémy HURDIEL

1. Pourquoi cela m'intéresse-t-il ?

Faire l'UTMB va forcément engendrer une très forte privation de sommeil chez chacun des coureurs même si certains vont s'accorder quelques petites siestes pendant la course. Puisque la course démarre à 18h, on parle ici de 40h de privation de sommeil pour un UTMB en 30h et quasi 55h pour les derniers. C'est extrême. Pour ne pas mettre en péril sa course (performance et sécurité) il convient d'avoir une stratégie de départ principalement basée sur le temps de course prévu qu'on modulera en fonction de ses sensations et du déroulé de la course. On doit donc se préparer bien en amont de la course en elle-même.

2. Ce que l'on en sait

La gestion du sommeil en course passe par l'utilisation de petites siestes de courtes durées. On peut les appeler les « Power naps ». Il s'agit de dormir par siestes de 10 à 20 minutes étalées sur la période de course de manière à maintenir « la pression de sommeil » à un niveau acceptable sans avoir de sensation désagréable au réveil. Ces siestes auront lieu majoritairement en période nocturne.

Si on accumule la dette de sommeil, le cerveau n'est plus capable de réguler correctement la difficulté de la course (baisse de motivation, troubles de l'humeur, chutes, hallucinations, perception de l'effort augmentée etc..) Si l'on mesure les capacités du cerveau des finishers à l'arrivée de l'UTMB, elles sont comparables à une intoxication à l'alcool de 1,5g/l.

Environ 7 finishers sur 10 auront dormi pendant leur UTMB. Les finishers en 40h – 45h qui n'ont pas dormi et qui ne souffrent pas du manque de sommeil sont extrêmement rares (moins de 1%).

La récupération des capacités du cerveau nécessite plusieurs jours. La somnolence peut donc se faire ressentir fortement pendant la semaine suivante. C'est important pour la sécurité, en voiture ou au travail.

3. Les infox

- Il faut se priver de sommeil avant la course pour s'habituer.
- Avoir des hallucinations c'est normal, ça veut dire que j'ai bien couru.
- Dormir c'est du temps de perdu.

4. Conseils importants pour votre course

- Dormir le plus possible les semaines précédant le départ (on fait le plein du réservoir)
- Partir en course avec une stratégie en fonction de la durée prévue.
- Dormir principalement la nuit et en début d'après-midi.
- Prendre des siestes tôt dans la course dès la première nuit si possible pour maîtriser l'augmentation de la pression de sommeil.
- Prendre des siestes de 10 à 20 minutes maximum pour ne pas « être dans le gaz » au réveil.
- Ne pas prendre sa voiture seul pour le retour directement après la course et prévoir un temps de récupération du cerveau d'une semaine avec de bonnes nuits.

Liens bibliographiques :

<https://www.researchgate.net/project/Sleep-and-Fatigue-Management-in-Extreme-Activities>

- Lemaire, C., Dumont, M., Mauvieux, B., Edelsten, C., Morris, M., Riedy, S., & Hurdiel, R. (2019). Lors d'un exercice physique intense en privation de sommeil, les hallucinations en montagne ou au niveau de la mer ne sont pas différentes. *Médecine du Sommeil*, 16(1), 64-65.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1769449319301311>
- Hurdiel, R., Riedy, S. M., Millet, G. P., Mauvieux, B., Pez , T., Elsworth-Edelsten, C., & Dupont, G. (2018). Cognitive performance and self-reported sleepiness are modulated by time-of-day during a mountain ultramarathon. *Research in Sports Medicine*, 26(4), 482-489.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29973086>
- Martin, T., Arnal, P. J., Hoffman, M. D., & Millet, G. Y. (2018). Sleep habits and strategies of ultramarathon runners. *PloS one*, 13(5), e0194705.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5942705/>
- Hurdiel, R., Pez , T., Daugherty, J., Girard, J., Poussel, M., Poletti, L., & Theunynck, D. (2015). Combined effects of sleep deprivation and strenuous exercise

on cognitive performances during The North Face® Ultra Trail du Mont Blanc®(UTMB®). *Journal of sports sciences*, 33(7), 670-674.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25333827>

- Dudoignon, M., Hurdiel, R., & Jardri, R. (2016). Troubles hallucinatoires lors de l'Ultra Trail du Mont Blanc® 2015 (UTMB®): description et effet de la dette de sommeil. *Médecine du Sommeil*, 13(1), 26.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1769449316000777>

- Poussel, M., Laroppe, J., Hurdiel, R., Girard, J., Poletti, L., Thil, C., & Chenuel, B. (2015). Sleep Management Strategy and Performance in an Extreme Mountain Ultra-marathon. *Research in Sports Medicine*, 23(3), 330-336.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26020095>