

FACTEURS CONTRIBUANT AUX TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES SPORTIFS

Ref : Walsh et al. BJSM 2020

Inspiré par YLM Sport Science

Facteurs extra-sportifs

Engagements familiaux
(enfants, conjoint)

Demandes/besoins sociaux
(amis, médias sociaux)

Caractéristiques individuelles
(âge, sexe, handicap)

Attitudes et croyances
(influence sociétale, attentes individuelles)

Choix de mode de vie
(alimentation, caféine, loisirs)

Engagements professionnels/étudiants
(demandes des sponsors)

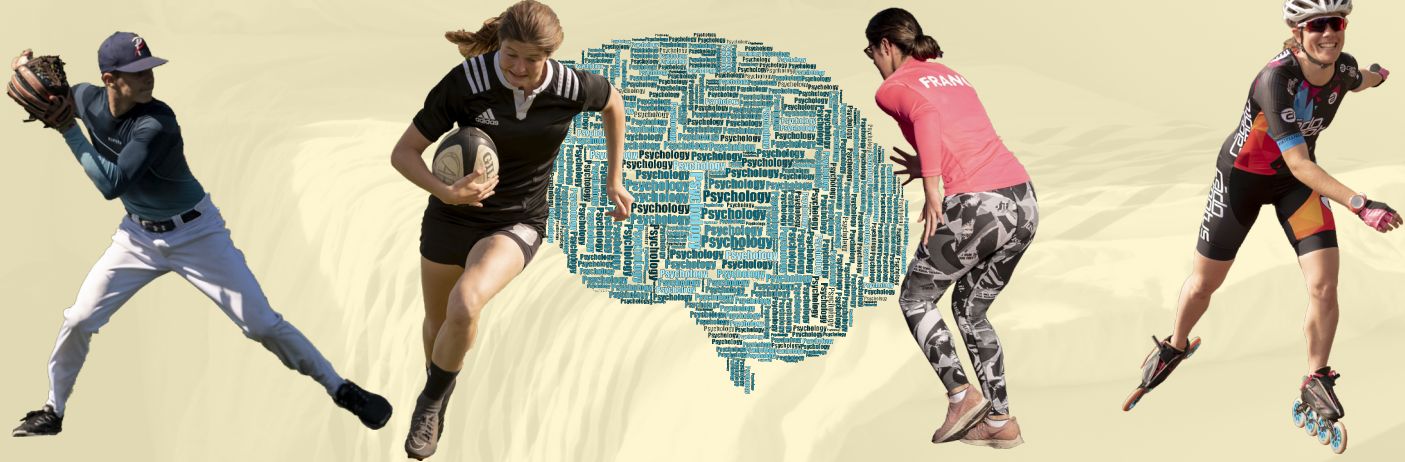


Facteurs sportifs

Charges d'entraînement élevées
(excitation physiologique)

Compétition nocturne
(début >18:00) (excitation physiologique + cognitive)

Environnement de sommeil non familial
(éveil cognitif)



Entraînement matinal
(début < 8h00) (horaire)

Nuit avant la compétition
(éveil cognitif)

Voyage long-courrier
(perturbation du rythme circadien)