

Effet d'un programme de douze semaines d'activité physique sur le sommeil des étudiantes

Rémy Hurdiel, Timothée Watier, Kimberly Honn, et coll.



Un étudiant sur 5
dort mal
(PSQI supérieur à 5)

Un étudiant sur 4
est sédentaire
(GPAQ = Faible)





Organisation mondiale de la Santé

Par semaine, les 18–64 ans devraient réaliser un équivalent de 150 min d'AP d'intensité modérée ou 75 min d'AP d'intensité vigoureuse

WORLD SLEEP SOCIETY

ADVANCING SLEEP HEALTH WORLDWIDE



Founded by the WORLD ASSOCIATION OF SLEEP MEDICINE and the WORLD SLEEP FEDERATION

Pratiquer une activité physique régulière est le 6^{ème} des 10 commandements de la WSS

www.univ-littoral.fr



Physiology & Behavior
Volume 78, Issue 3, March 2003, Pages 395-401



No association of sleep with total daily physical activity in normal sleepers

Shawn D Youngstedt ^{a,*,} Michael L Perlis ^{b,} Patrick M O'Brien ^{a,} Christopher R Palmer ^{a,} Michael T Smith ^{c,} Henry J Orff ^{b,} Daniel F Kripke ^a

Pas d'évidence de la plus-value de l'exercice pour un meilleur sommeil

Ou bien un effet modeste

Sleep Medicine Reviews 20 (2015) 59–72



Contents lists available at ScienceDirect

Sleep Medicine Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/smr



CLINICAL REVIEW

Sleep and exercise: A reciprocal issue?

Mounir Chennaoui ^{a, b, **,} Pierrick J. Arnal ^{a, b, c,} Fabien Sauvet ^{a, b,} Damien Léger ^{b, d, *}



Cela dépend de l'exercice et/ou de l'intensité

SCIENTIFIC REPORTS

OPEN Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing

Received: 7 December 2016
Accepted: 24 April 2017
Published online: 12 June 2017

Andrew J. K. Phillips^{1,2}, William M. Clerx^{1,2}, Conor S. O'Brien¹, Akane Sano³, Laura K. Barger^{4,2}, Rosalind W. Picard³, Steven W. Lockley^{1,2}, Elizabeth B. Klerman^{1,2} & Charles A. Czeisler^{1,2}

Mauvais sommeil
associé à de faibles
performances
académiques

Objectif

Déterminer si un programme d'activité physique basé sur les recommandations de l'OMS pourrait améliorer le sommeil de jeunes femmes sédentaires se plaignant d'un mauvais sommeil

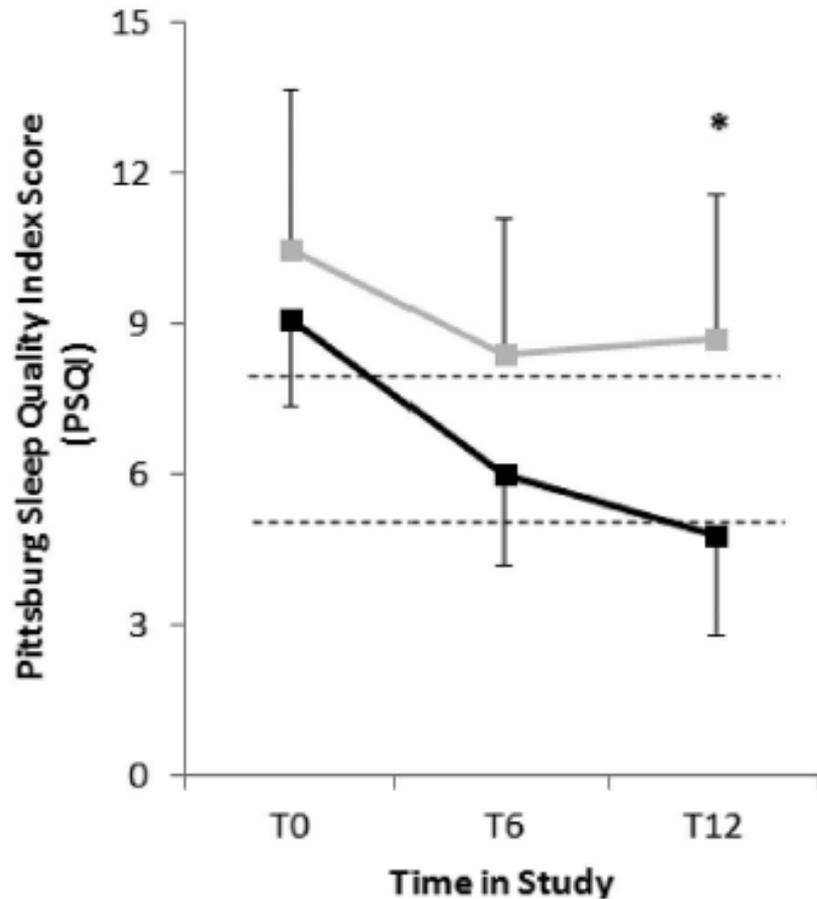
Méthode

- 19 étudiantes de L1 ayant un score PSQI supérieur à 5 et un score GPAQ faible
- Séparées en 2 groupes Test et Contrôle (AP et CON)
- 2 séances d'1h30 par semaine pendant 12 semaines
- Contrôle de l'intensité de l'exercice par cardiofréquencemètre (FC = 55 à 70% de FC max) et perception de l'effort (Norton et al., 2010)
- PSQI à T0, T6 (6 semaines), T12 (12 semaines)
- Accéléromètre à T0 et T12 (14 jours)
- GPAQ à T0 et T12

Résultats

- Fin de l'étude:
 - Recommandations de l'OMS atteintes par le groupe AP contrairement au groupe CON
 - AP vs. CON (par semaine):
 - intensité modérée: 96 ± 23 min vs. 26 ± 43 min
 - Intensité vigoureuse : 100 ± 21 min vs. 53 ± 53 min.

Résultats



- PSQI différent entre AP et CON à T12
- ↘ Latence d'endormissement (Composante 2 PSQI)
- ↗ Durée de sommeil Groupe AP : 475 ± 32 min vs. 486 ± 33 min)
- ↘ Durée de sommeil Groupe CON: 482 ± 42 min vs. 460 ± 38 min

Discussion

- L'activité physique (OMS) a contribué à améliorer le sommeil des participantes au programme
- Diminution des score PSQI à T6 pour les deux groupes (↘ stress ? effet de subjectivité ?)
- Résultats en accord avec Kalak et al., 2012 et Al Eisa et al., 2010

Limites et perspectives

- Pas de contrôle du cycle menstruel
- Perte de la moitié de l'effectif de départ
- Une partie des résultats sont subjectifs
- Pas d'informations recueillies ni sur le stress ni sur les performances académiques

- Etude à reconduire avec des hommes et accompagnée d'autres mesures



(Univ-Reims)