



## Communiqué

Nîmes, le 11 mars 2024

### 24<sup>e</sup> Journée internationale du sommeil *Sommeil, pratique sportive et alimentation*



*Service des Troubles du Sommeil et Acupuncture du CHU de Nîmes*

Pour cette 24<sup>e</sup> Journée internationale du sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), en partenariat avec le service des Troubles du Sommeil et Acupuncture du CHU de Nîmes, a souhaité mettre la lumière sur l'activité physique, thème ô combien porteur en cette année olympique.

D'un point de vue physiologique et clinique, l'**exercice physique** influence le sommeil. D'après les études, de nombreuses personnes décrivent le fait qu'elles dorment mieux en ayant effectué une marche dans la journée ou s'être dépensées physiquement lors d'une activité sportive.

Mais il faut aussi prendre conscience que, lorsque l'on a des troubles du sommeil, la pratique sportive tard dans la soirée pourrait retarder voire empêcher l'endormissement.

Il existe également de nombreuses idées préconçues sur les relations entre sommeil et fatigue physique, comme l'idée que la somnolence est associée à la fatigue physique.

La relation entre l'**alimentation** et le sommeil est complexe et multifactorielle. Une alimentation équilibrée et des habitudes alimentaires saines peuvent contribuer à favoriser un sommeil de meilleure qualité. En faisant des choix alimentaires judicieux et en évitant certains stimulants, vous pouvez améliorer votre capacité à vous endormir et à rester endormi pendant la nuit.

Comme le rappelle le Dr Beatriz Abril, chef du service des Troubles du Sommeil et Acupuncture : « *Pendant le sommeil, le corps se régénère et se répare. Cela inclut la croissance musculaire, la récupération des tissus, la consolidation de la mémoire et le renforcement du système immunitaire. En accordant la priorité à un sommeil de qualité et en adoptant de bonnes habitudes de sommeil, nous pouvons améliorer notre qualité de vie et réduire le risque de développer de nombreuses maladies chroniques* ».



Contacts presse

Michaël VIDEMENT – Directeur de la Communication, des Affaires culturelles & du Marketing hospitalier  
06 61 43 28 12 / [michael.videment@chu-nimes.fr](mailto:michael.videment@chu-nimes.fr)

Direction de la Communication, des Affaires culturelles & du Marketing hospitalier  
04 66 68 33 04 / [direction.communication@chu-nimes.fr](mailto:direction.communication@chu-nimes.fr)