



LES ATTITUDES GAGNANTES

*Des livres pour performer*

## POURQUOI NOUS DORMONS

Matthew Walker

Larousse  
552 pages

Livre français

Livre anglais



### CONSEILS ET STRATÉGIES

#### Le sommeil : la clef cachée de la performance

Le sommeil n'est pas un luxe, mais l'un des **piliers fondamentaux de la performance sportive, scolaire et mentale**. Il améliore la mémoire, l'apprentissage, la récupération physique, la prise de décision et la gestion des émotions. Un bon sommeil est littéralement un dopant légal pour le corps et le cerveau.

#### **2 Dormir, c'est apprendre plus vite**

Chaque nuit, le cerveau consolide les apprentissages réalisés pendant la journée : techniques sportives, stratégies et tactiques, coordination, concentration et même prises de décisions. Les jeunes sportifs qui dorment suffisamment progressent **plus vite**, retiennent **mieux**, et reproduisent leurs gestes avec plus de précision.

#### Le sommeil répare le corps et construit le muscle

Pendant la nuit, surtout pendant le sommeil profond, le corps :

- répare les tissus musculaires,
- libère l'hormone de croissance,
- renforce le système immunitaire,
- améliore la puissance et l'endurance.

Moins de sommeil = + de blessures, + de baisse d'énergie, + de récupération incomplète.

#### **4 Le sommeil comme avantage concurrentiel**

Les meilleurs athlètes du monde (LeBron James, Roger Federer, Usain Bolt) protègent leur sommeil **comme un entraînement**, car ils savent qu'une bonne nuit = plus de précision, plus de vitesse, plus de créativité et moins de blessures. Les jeunes sportifs peuvent donc prendre une longueur d'avance simplement en dormant **mieux** que leurs adversaires.

#### Un manque de sommeil détruit la concentration et les émotions

Le manque de sommeil déconnecte l'amygdale (émotions) du cortex préfrontal (contrôle).  
Résultat : plus d'irritabilité, plus de stress, moins de concentration, plus de réactions impulsives.  
Pour un jeune sportif, cela veut dire : **moins de lucidité**, moins de gestion émotionnelle, plus d'erreurs.

**“Le sommeil est votre super pouvoir, il améliore tout et ne coûte rien”**