



## 10<sup>ème</sup> Rencontre PESAP

6 avril 2021

### Activité physique et sommeil : une dynamique favorable à la santé

Si le sommeil est reconnu comme un facteur essentiel de la santé, le temps moyen de sommeil des Français décline pourtant progressivement jusqu'à passer en 2017 sous le seuil des 7 heures minimales recommandées. À ce jour, 45 % des 25-45 ans considèrent dormir insuffisamment. Le déclin du temps et de la qualité de sommeil peut s'expliquer en partie par le temps passé devant les écrans et l'inactivité physique.

Des études en santé publique démontrent que l'activité physique est bénéfique pour améliorer le sommeil. En effet, la pratique d'une activité physique régulière de 1 heure, 3 à 4 fois par semaine, améliore la qualité et la quantité de sommeil. De plus, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance souligne le rôle important de la pratique des activités physiques pour prévenir les troubles du sommeil. Cependant, d'après l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, la pratique d'une activité physique intensive en fin de journée ou en soirée est souvent la cause d'un trouble de l'endormissement.

Dans un contexte de crise sanitaire qui impacte à la fois le sommeil et la pratique de l'activité physique, il est légitime de questionner les liens entre ces deux déterminants de santé.

Ainsi, quels sont les effets des situations de confinement sur la qualité et la quantité du sommeil et de l'activité physique ? Comment promouvoir des styles de vie qui favorisent une dynamique vertueuse entre l'activité physique et le sommeil ? Existe-t-il des activités physiques plus propices à un sommeil de qualité ? Dans quelle mesure les inégalités sociales et territoriales impactent-elles à la fois la pratique de l'activité physique et le sommeil ?

La 10<sup>ème</sup> Rencontre du Master « Prévention, Éducation pour la Santé, Activité Physique » (PESAP) visera à répondre à ces questionnements tout en favorisant la discussion entre le milieu universitaire et professionnel. Organisée par les étudiants et les enseignants du Master PESAP, cette journée se déroulera le mardi 6 avril 2021 à l'UFR STAPS de Montpellier.