

“



Le Sommeil #1

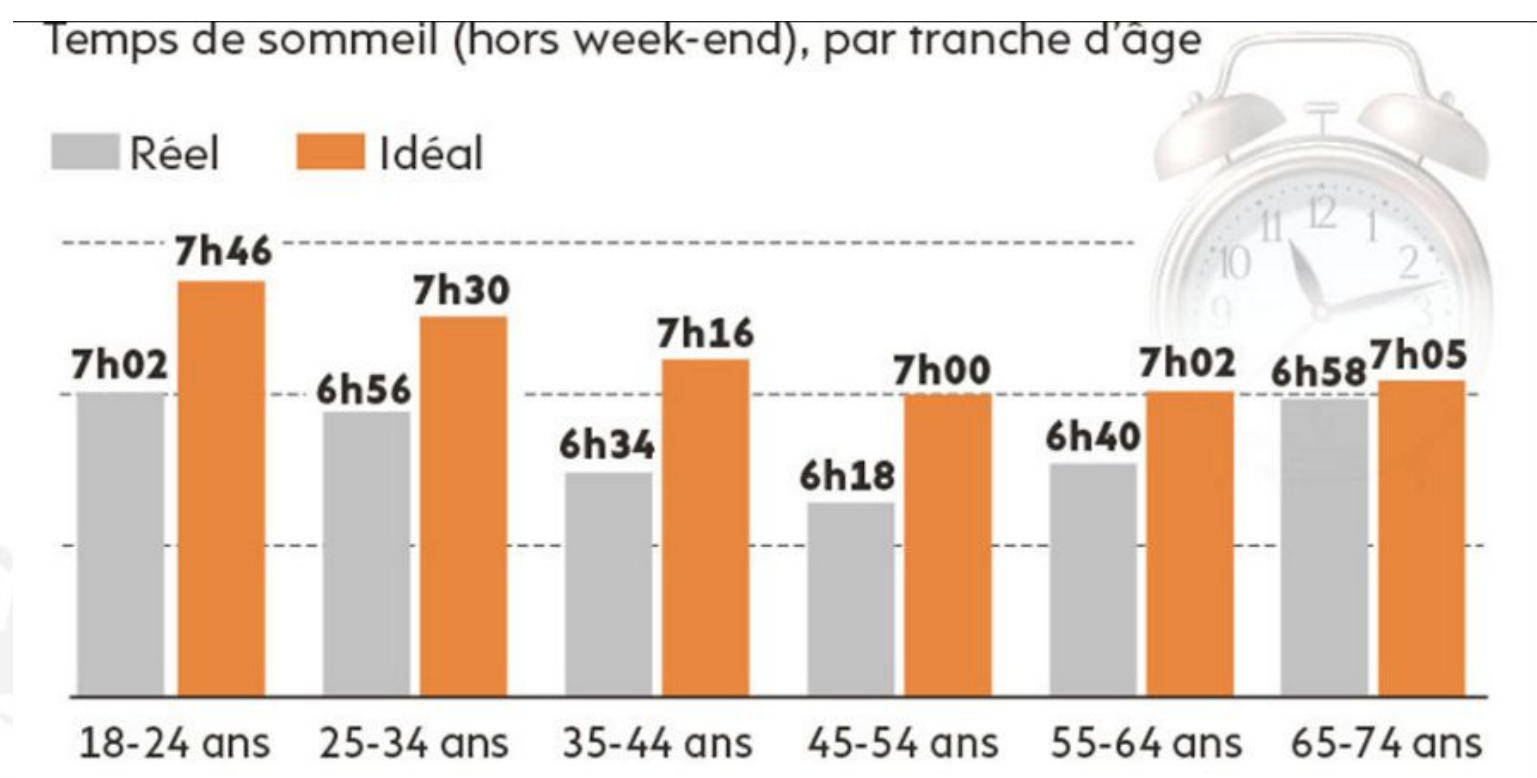
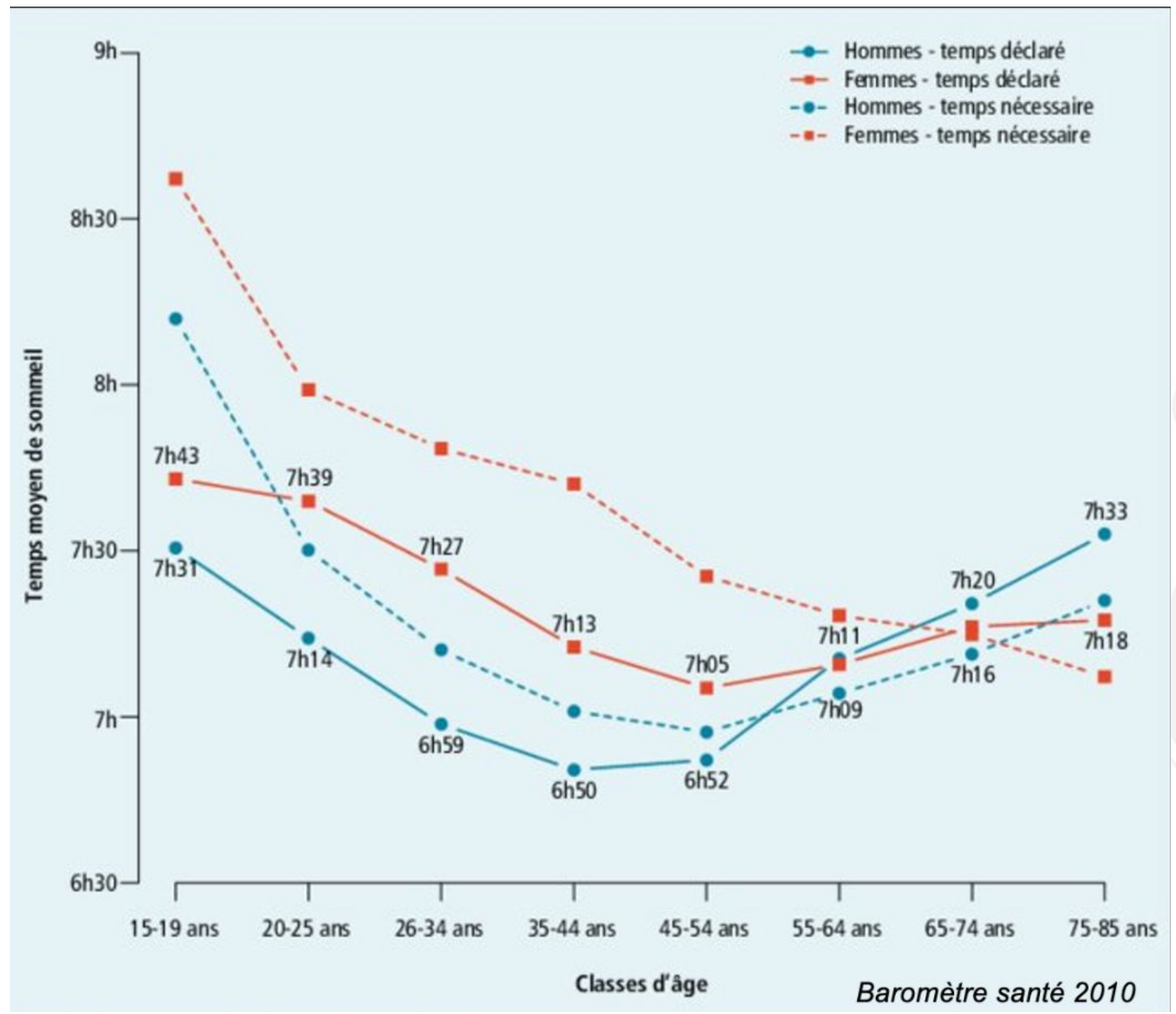
Sommeil et sport. Le pouvoir de la nuit

- Avec Rémy Hurdiel - Maître de conférence - HDR
- Université du Littoral Côte d'Opale
-



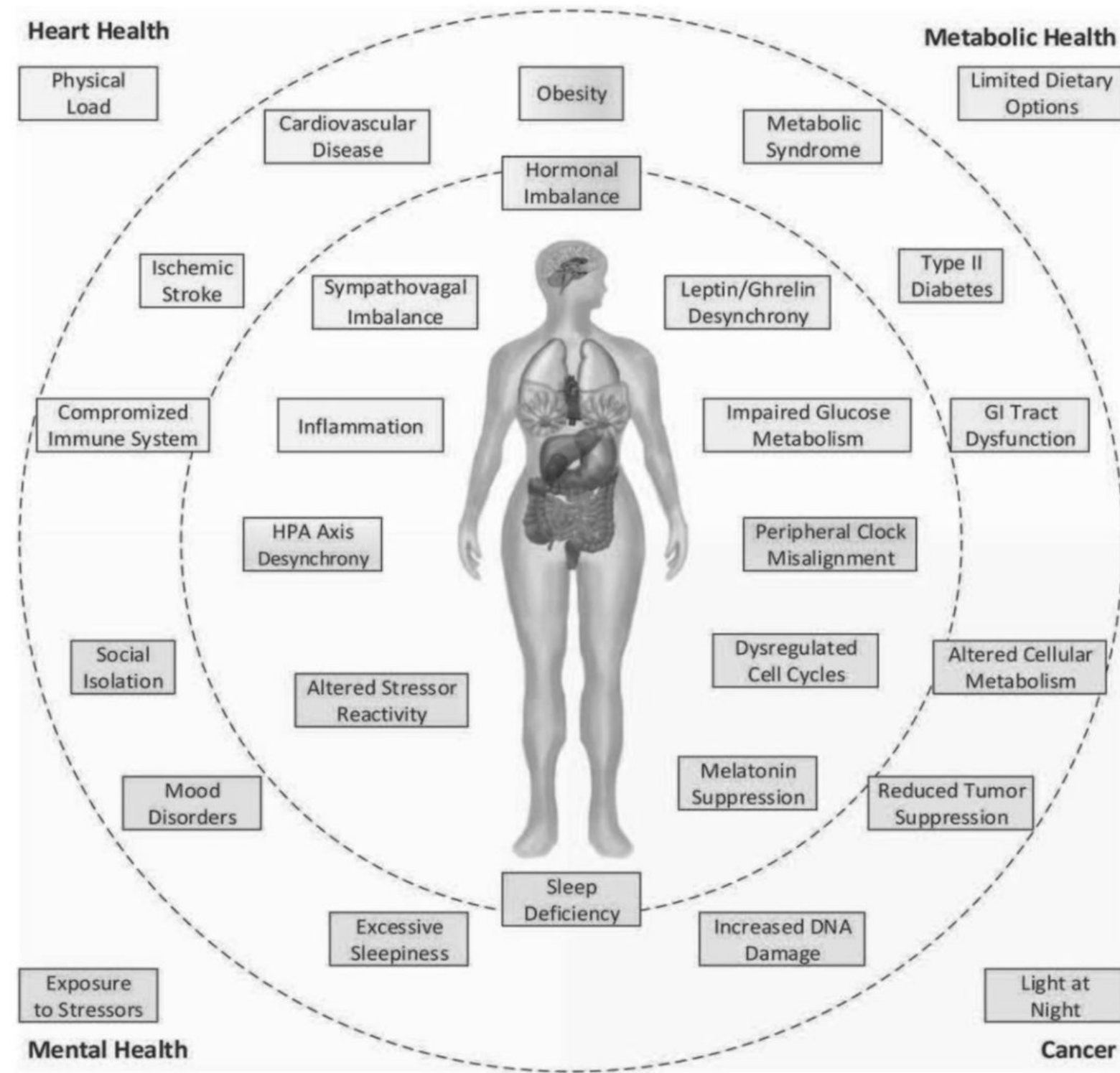
Crédit photos : Pierre Bouras - TR Racing

Temps de sommeil en France



BEH 2019

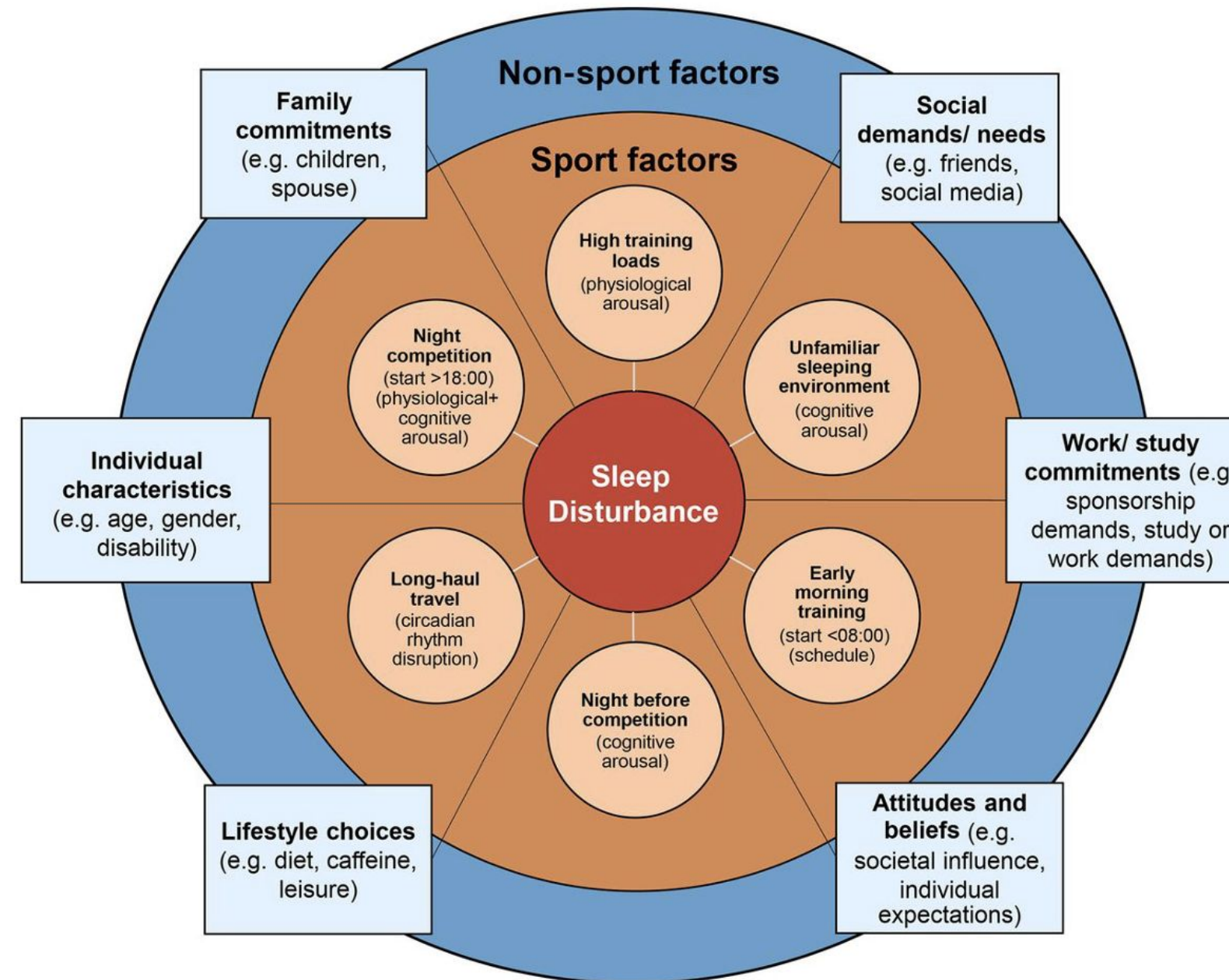
Impacts du manque de sommeil



Systemique du sommeil dans la pratique du sport



Contributory factors for sleep disturbance in athletes; including sport-specific factors (orange shading) and non-sport factors (blue shading).



Neil P Walsh et al. Br J Sports Med 2021;55:356-368

Social Jet lag

■ ■ ■ ■

