

Couchés tard, mauvais têt

Thomas Tuchel, l'entraîneur du PSG, déplore que son équipe joue trop souvent le soir. Selon les experts, cet horaire impacte l'horloge biologique des joueurs et nuit à leurs performances.



27

Le Paris-SG disputera ce soir son 27^e match après 20 heures de la saison (sur 32 au total, toutes compétitions confondues), le 15^e à l'extérieur.

Angel Di Maria lors de l'un des 15 matches déjà disputés à l'extérieur après 20 heures cette saison, à Nice (4-1), le 18 octobre 2019.

CHRISTINE THOMAS

« Dormir bien, c'est la meilleure chose pour récupérer, c'est prouvé. Mais on ne dort jamais. Le faire une fois [jouer à 21 heures], OK, mais le faire quatre fois en deux semaines, aller au lit à 3, 4, 5 heures du matin, c'est dur, honnêtement. » Cette attaque en règle de Thomas Tuchel le 14 janvier, à la veille du déplacement du PSG à Monaco (1-4), contre les affiches tardives successives et leurs conséquences physiologiques sur ses joueurs n'est pas passée inaperçue. De fait, les Parisiens joueront à nouveau ce soir à 21 heures. Une double peine, selon Tuchel, affirmant que « cela change beaucoup de choses car c'est très difficile de récupérer. C'est toujours un effort supplémentaire de jouer à l'extérieur et à 21 heures, cela veut dire que notre retour est très tardif ».

Nul doute en effet, pour les spécialistes, que l'enchaînement de matches en soirée, qui plus est joués à l'extérieur (entraînant un retour et un endormissement encore plus tardifs), ont un impact sur l'horloge biologique des joueurs et des conséquences lourdes sur leurs performances. Une réalité que François Duforez, médecin du sport et du sommeil à l'hôpital Hôtel-Dieu de Paris, nous explique : « Lors de nos études réalisées auprès de l'AS Monaco (depuis 2014, grâce à des montres connectées portées 24 heures sur 24 et pendant 14 nuits d'affilée par les joueurs) et de l'OM (depuis 2018), nous avons constaté que, après un match joué à 21 heures à domicile, les joueurs s'endorment au plus tôt à 1 heure du matin mais aussi souvent à 5h30 ou 6 heures du matin. Et pour un match à l'extérieur, c'est pire encore. Cela perturbe leur horloge biologique pendant quarante-huit heures. »

« Le soir, les footballeurs jouent sous une intensité lumineuse de 10 000 lux. Cela bloque la sécrétion de mélatonine et empêche l'endormissement précoce. »

FRANÇOIS DUFOREZ, MÉDECIN DU SPORT ET DU SOMMEIL. Si le fait de rentrer plus tard (vers 3 heures du matin après les matches à l'extérieur) entraîne mécaniquement un coucher plus tardif, plusieurs raisons expliquent les difficultés d'endormissement des footballeurs noctambules. L'une, de taille, est liée à l'importante intensité lumineuse subie dans un stade éclairé. « La lumière a un impact extraordinaire sur l'horloge biologique, explique le spécialiste du sommeil, qui intervient également à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) et auprès de la Fédération française. C'est le synchronisateur principal. Or, le soir, les footballeurs jouent sous une intensité de 10 000 lux. C'est énorme. En comparaison, l'intensité dans les bureaux est de 500 lux. Le 21 juin à midi, quand le soleil est le plus haut, vous êtes à un niveau de 100 000 lux. À 10 000 lux, l'intensité lumineuse bloque la sécrétion de mélatonine et empêche l'endormissement précoce. » Car, persuadé d'être en plein jour, le cerveau joue les prolongations, favorisant au passage la gâchette et les émotions post-match. « Nous avons remarqué que les gardiens et les avants-centres étaient particulièrement sujets à la gâchette d'après-match, surtout quand ils ont manqué de réussite », précise le D^r Duforez. Le problème, c'est que les plus jeunes vont sur les réseaux sociaux pour voir les commentaires sur leur prestation et, comme ils se font souvent insulter, ils ne peuvent plus dormir. » Des émotions à haute dose qui ont des consé-

quences sur les journées et le match d'après. Une étude de 2019 parue dans Sleep Health a en effet montré que sur 112 basketteurs professionnels de NBA, la restriction de sommeil due à l'utilisation de Twitter la nuit réduisait significativement la performance du match d'après en termes de points marqués (1,7% de réussite en moins), de rebonds et autres statistiques (pertes de balle, fautes commises...).

Autre cause d'endormissement différé : les appels téléphoniques intempestifs, notamment pour les étrangers. « J'ai eu un joueur argentin de 20 ans qui était très gêné car sa mère l'appelait du pays avant et après chaque match, malgré les 5 heures de décalage horaire, raconte le D^r Duforez. Ces conversations téléphoniques avec les proches entraînent une surcharge émotionnelle qui empêche l'endormissement. » Sans parler des écrans en tous genres qui stimulent la vigilance et de Netflix, l'autre redoutable ennemi du sommeil. « Comme ils ne peuvent pas s'endormir, les joueurs regardent des séries, poursuit le médecin. Or, une série, c'est une drogue ! Certains joueurs ont trouvé la solution en regardant des films dont ils connaissent déjà la fin, notamment des Walt Disney, des Louis de Funès ou des stand-up connus d'humoristes. Ça leur permet de se détendre et d'évacuer les pensées parasites, sans créer d'addiction. »

« Un sportif qui dort moins de 8 heures par 24 heures (en incluant les siestes), augmente de 1,7% le risque d'avoir un accident musculaire. »

FRANÇOIS DUFOREZ

L'endormissement de plus en plus tardif des joueurs impacte directement leur corps, leur mental et leur jeu. « Toutes les études épidémiologiques montrent que lorsqu'un sportif dort moins de 8 heures par 24 heures (en incluant les siestes), il augmente de 1,7% le risque d'avoir un accident musculaire, expose le D^r Duforez. Une étude récente sur des basketteurs de NBA a également montré que, en dormant 2 heures de plus chaque nuit, on notait une amélioration de leur vitesse de sprint, de leur temps de réaction et même de leur précision au shoot de 9%. »

En retardant l'endormissement, les matches en prime time perturbent en premier lieu le sommeil lent et profond des joueurs, pourtant propice à la réparation musculaire et hormonale, ainsi qu'à l'acquisition des connaissances. Mais il perturbe aussi le sommeil paradoxal, qui permet d'évacuer les émotions et de consolider la mémoire des habiletés et des acquisitions motrices (réflexes et gestes automatiques). « La restriction chronique de sommeil entraîne non seulement les blessures (et les retards de cicatrisation), mais aussi la chute du système immunitaire ainsi que des variations d'humeur, explique l'expert. Or, dans une équipe, un joueur qui a mal dormi peut se brancher avec un copain dans le vestiaire et créer des conflits. On sait également que dépression et manque de sommeil sont liés, notamment en hiver pour les joueurs d'origine africaine ou des îles. »

Blessures, changements d'humeur, exposition accrue aux virus et au stress, manque de discernement, de vigilance et d'automatismes sur le terrain... les troubles liés au manque répété de sommeil sont nombreux. Une réalité qui pousse les clubs professionnels à mettre en place des parades collectives et individuelles (luminothérapie, bains froids, cryothérapie, prescription de mélatonine, conseils nutritionnels, amélioration de la literie, limitation des appareils électroniques, généralisation de l'application Night Shift pour réduire l'intensité lumineuse des écrans, etc.). Les membres de l'équipe médicale monégasque, assistés du D^r Duforez et de l'European Sleep Center, en ont été précurseurs en L1 (voir par ailleurs). Mais, au-delà de ces nouveaux protocoles d'aide à la récupération, comment surveiller un joueur dans l'espace privé de sa chambre ? « Le problème, c'est que, la nuit, les staffs des clubs n'ont aucune prise sur ce qui se passe dans les chambres des pros, confirme François Duforez. Dans le temps (lorsqu'il entraînait Auxerre), Guy Roux envoyait ses hommes espionner les jeunes ne sortent pas physiquement. Via les écrans, ils s'évadent mentalement, dans des communautés virtuelles. On est dans un autre monde. » Dans lequel le corps et l'esprit restent en mode « veille éternelle ». **F**

Philippe Kuentz « On avait à La Turbie un "showroom" de matelas et d'oreillers »

Le médecin de l'AS Monaco de 2005 à juillet 2019 a mis en place des méthodes d'amélioration du sommeil des joueurs alors inédites en Ligue 1.

4h33

C'est l'heure, locale, à laquelle Lleyton Hewitt avait fini par venir à bout de Marcos Baghdatis, 4-6, 7-5, 7-5, 6-7 (4), 6-3, au 3^e tour de l'Open d'Australie 2008. Soit en fin de nuit. C'est le match qui s'est terminé le plus tard, ou le plus tôt, dans l'histoire des Tournois du Grand Chelem.

CHRISTINE THOMAS

« Avez-vous pris conscience du manque de sommeil des joueurs de l'AS Monaco lors de la prolifique saison 2016-2017, quand, entre le Championnat, la Ligue des champions et les Coupes, les matches, majoritairement tardifs, se sont enchaînés (1) ? »

Cette saison-là, les joueurs jouaient tous les trois jours. Forcément, le manque de sommeil joue sur les performances. Un joueur qui dort mal une nuit voit, le lendemain, diminuer ses capacités de concentration, d'apprentissage et de vigilance.

Comprenez-vous la colère de Thomas Tuchel à propos du trop grand nombre de matches tardifs ?

« Oui mais c'est au club de s'adapter. On ne peut pas changer la programmation des matches sur les chaînes télévisées parce que les joueurs dorment mal. Donc nous, on a anticipé les problèmes de récupération en faisant appel en 2014 au docteur François Duforez (voir par ailleurs) car ce sujet était déjà essentiel mais trop peu exploré par les clubs. Depuis, on fait tous les ans une analyse du sommeil des joueurs grâce à des montres connectées portées 24 heures sur 24 par les joueurs (pendant 14 jours) et François Duforez ensuite sur place faire des entretiens individuels afin d'identifier les profils.

« On a eu des gags. On a par exemple découvert qu'un joueur se réveillait toutes les nuits à 3 heures du matin à cause du coup de fil quotidien de son père en direct d'Amérique du Sud. »

Quels genres de problèmes ont détecté les montres ?

« On a eu des gags. On a par exemple découvert qu'un joueur se réveillait toutes les nuits à 3 heures du matin à cause du coup de fil quotidien de son père en direct d'Amérique du Sud. Un autre avait dans sa chambre des chats qui dormaient sur ses jambes, ce qui perturbait sa récupération musculaire (qui nécessite du froid après les matches). Un autre avait acheté un bouledogue qui ronflait la nuit, ce qui le réveillait sans qu'il le sache. D'autres encore avaient le syndrome des jambes sans repos, ce qui entraîne une moins bonne qualité de sommeil profond. En rentrant ainsi dans leur chambre, nous avons pu prendre des mesures efficaces. Les queues, en particulier ?

« On avait à La Turbie un "showroom" de matelas et d'oreillers. Il s'agissait de matelas de grande taille (160 cm minimum), mous, durs, à mémoire de forme... Quand un joueur arrivait au club, il



Philippe Kuentz, lorsqu'il travaillait à l'AS Monaco, en 2016.

choisisait le sien. Lors des mises au vert à Monaco, l'hôtel nous installait des surmatelas qu'on avait sélectionnés car une étude avait montré qu'ils faisaient gagner 20 à 25 minutes de sommeil en plus (et qu'une literie de qualité augmentait la quantité de sommeil lent profond de 7 à 15%). On a également repoussé les entraînements en fin de matinée et, dès 2015, le stade Louis-II a été équipé de luminothérapie (avec un équipement permettant d'alterner entre la lumière blanche, qui stimule, avant le match et celle, ambrée, qui relaxe après la rencontre et favorise l'endormissement). On a aussi installé l'application Night Shift sur les tablettes et téléphones des joueurs.

Mais comment gérer les matches tardifs joués à l'extérieur ?

« En 2017, lors de notre déplacement à Dortmund, en Ligue des champions (le 12 avril, en quarts de finale aller, 3-2). Yann Le Meur, notre "sport scientist", avait calculé l'incidence qu'aurait sur le sommeil un retour à Monaco le soir même. Entre la conférence de presse, le contrôle antidopage, le temps de vol et les correspondances en car ou voiture jusqu'aux domiciles, la moins mauvaise solution était de rester sur place, ce que nous avions fait (2). Aujourd'hui, l'objectif est de se déplacer avec nos propres surmatelas, mettre dans les chambres des lampes de luminothérapie portables et même de créer des atmosphères olfactives qui permettraient aux joueurs de bien rentrer dans le sommeil. »

(1) Le 26 janvier 2017, Monaco comptabilisait 26 matches joués à partir de 20 heures, dont 11 à l'extérieur.
(2) Le match, d'abord programmé le 11 avril à 20h45, avait été reporté au lendemain après l'attente dont avait été victime le car du Borussia Dortmund.

