



# EN DIRECT DE Zatopek

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

# Quelle heure est-il ?

NOUS CHANGEONS D'HEURE CE WEEK-END.  
LORSQUE NOUS NOUS RÉVEILLERONS DIMANCHE MATIN,  
IL SERA UNE HEURE PLUS TARD QUE D'HABITUDE.

**L**es changements d'heure ont ceci de particulier, c'est qu'ils se produisent en une seule fois, comme pour cette nuit écourtée de samedi à dimanche, et pourtant, on conserve une impression de manque tout au long des jours et parfois des semaines qui suivent. On se sent anormalement fatigué le matin et pas du tout le soir venu. Ce décalage montre bien que les réalités physiologiques sont plus lentes à se mettre en place que les décisions politiques.

Rappelons que ce changement d'heure a été instauré en 1977 en Belgique pour des raisons d'économie énergétique. En décalant les montres d'une heure en automne, on voulait faire mieux coïncider les périodes de travail dans la journée et les phases d'ensoleillement. Puis on faisait le contraire au printemps. Aujourd'hui, l'efficacité de cette théorie est remise en question en raison notamment de l'apparition des ampoules à basse consommation. Chaque année, on repose aussi les mêmes questions sur l'impact éventuellement délétère qu'ont ces changements sur notre

santé. Les bébés, par exemple, ne regardent pas leur montre au moment d'aller dormir. Pour les adultes aussi. Les études montrent qu'une déstructuration du sommeil augmente le risque de prendre du poids (\*).

## ET LES SPORTIFS ?

Ceux qui s'entraînent le soir sont plutôt heureux lorsque reviennent les longues soirées du printemps. Pour ceux du matin, en revanche, la période est moins faste. Ils ont souvent besoin d'une semaine ou deux pour encaisser le choc. Dans ces cas-là, on précise de prendre en compte le stress supplémentaire imposé à l'organisme pour éventuellement adapter les programmes. Ce serait trop bête de se blesser en conséquence d'une simple manipulation du temps.

■ Anouk Ramaekers

\* > Lire "Pour maigrir, courir ne suffit pas" par Gilles Goetghebuer dans Zatopek n°44, page 43.

## BOB BEAMON ET LES MOUTONS

Beaucoup de sportifs sont persuadés que s'ils ne dorment pas la nuit qui précède un concours important, ils échoueront. Bien sûr, cette pensée les angoisse et les empêche de trouver le sommeil. Or ce n'est pas forcément le cas. Il arrive au contraire que le déficit de sommeil facilite la gestion du stress et beaucoup de grands exploits sportifs ont été accomplis après une nuit d'insomnie. La veille de son saut prodigieux à Mexico en 1968, Bob Beamon était complètement miné par des soucis personnels. Pour tuer le temps, il s'était même rendu dans un bar proche du village olympique pour s'enfiler quelques tequilas. Le lendemain, il explosait le record du monde avec un bond à 8,90 mètres ! Doit-on en conclure qu'une bonne nuit de sommeil n'est pas absolument indispensable à la performance ? En tout cas, on sera bien inspiré de le penser lorsque l'on se trouve soi-même dans l'incapacité de s'endormir la veille d'une épreuve importante. Car rien n'est pire en effet que de se tourner et se retourner dans son lit en cherchant désespérément un repos. Pensez plutôt à Bob Beamon !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1910, les adultes dormaient en moyenne neuf heures par nuit. Aujourd'hui, on se contente de sept heures et demi en moyenne. Et on pèse 20 kilos de plus que nos grands-parents !

Le changement d'heure a de quoi perturber les amateurs de sorties matinales. © SHUTTERSTOCK



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 20 MARS 2018