

# Sommeil ou entraînement : qu'y a-t-il de plus important ?

[www.runtastic.com/blog/fr/sante-et-bien-etre/sommeil-ou-entrainement-quy-a-t-il-de-plus-important/](http://www.runtastic.com/blog/fr/sante-et-bien-etre/sommeil-ou-entrainement-quy-a-t-il-de-plus-important/)

Faites-vous partie de ces personnes motivées qui aiment faire une petite [séance d'entraînement au poids du corps](#) le matin pour s'activer ? Ou plutôt de celles qui vont [courir à jeun](#) avant le petit déjeuner pour brûler un maximum de calories ? Respect ! Mais vous êtes aussi peut être quelqu'un qui recule son réveil dix fois de suite pour gagner quelques précieuses minutes de sommeil. Alors dormir plus longtemps ou s'entraîner ? Qu'y a-t-il de plus important ?

## Le sommeil est la clé de la régénération

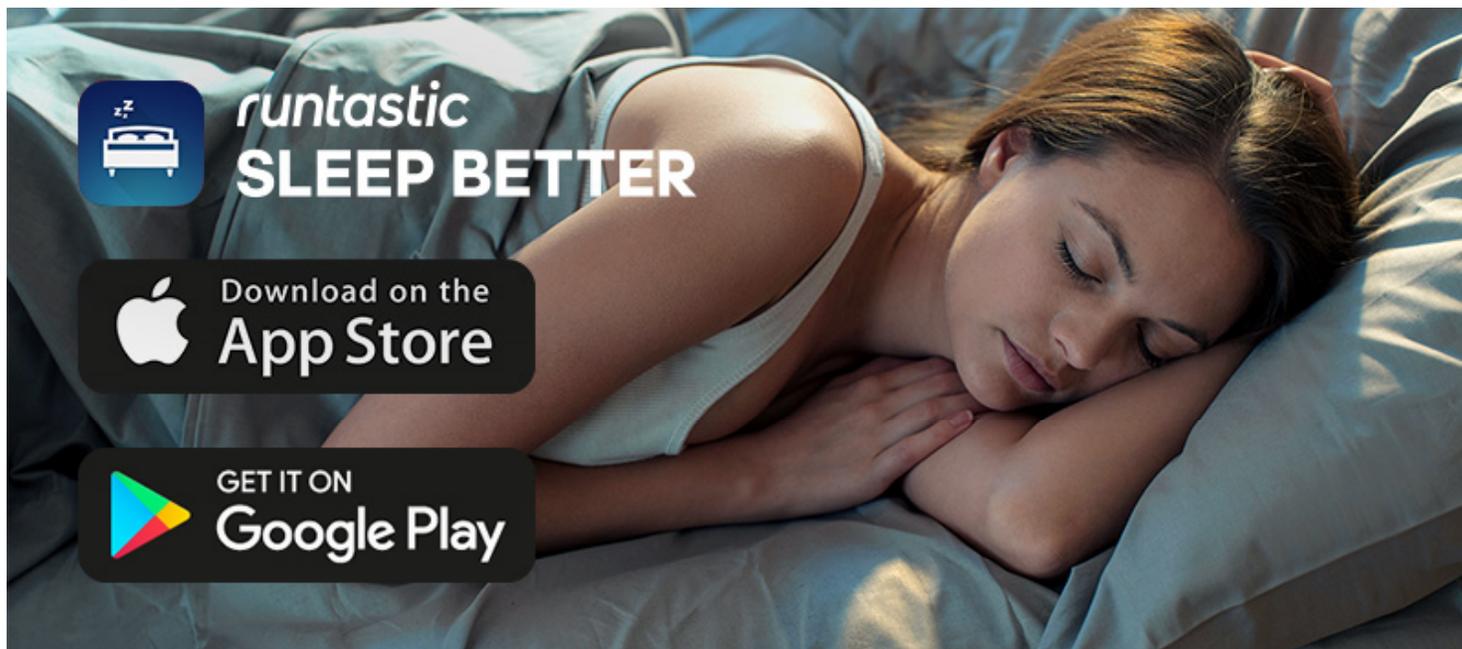
De sept à neuf heures de sommeil par nuit : voilà ce que recommandent les experts du [National Institutes of Health](#) afin de rester en bonne santé physique et mentale. Le sommeil va en effet permettre aux cellules de votre corps de se régénérer et renforcer votre système immunitaire. Alors si vous devez choisir entre vous entraîner ou dormir suffisamment, restez sous la couette !



## Les avantages de l'entraînement le matin

[Commencer la journée activement](#) présente de nombreux avantages et va vous permettre d'affronter cette nouvelle journée plein d'énergie ! Découvrez un petit aperçu de tous ces bénéfices et vous y réfléchirez à deux fois avant d'appuyer sur le bouton snooze de votre réveil 😊

- si vous vous entraînez à l'extérieur le matin, la lumière du jour va diminuer la production de mélatonine (l'hormone qui régule le sommeil) et vous réveiller.
- vous n'avez souvent plus assez d'énergie pour faire de l'exercice après une longue journée de travail ? S'entraîner le matin est la solution idéale ! Vous partirez au bureau avec l'agréable sensation d'avoir déjà accompli quelque chose !
- [une étude a révélé](#) que les hommes habitant dans des régions chaudes avaient plus d'endurance le matin.
- votre corps va libérer des endorphines ce qui va booster votre moral et vous mettre de bonne humeur.



Apprenez-en plus sur vos habitudes nocturnes et améliorez votre sommeil avec l'appli Sleep Better.

## Le manque de sommeil favorise la prise de poids

Une autre [conséquence du manque de sommeil](#) est l'augmentation de la production de ghréline, l'hormone de la faim. Résultat : une envie irrésistible d'aliments gras et sucrés, les fameuses fringales. Vous entrez alors dans un cercle vicieux car la malbouffe va vous fatiguer et vous n'aurez aucune motivation pour faire du sport.

[Une autre étude](#) a aussi démontré que les personnes qui dorment moins de sept heures par nuit, s'entraînent en moyenne moins longtemps que les autres. Alors si vous voulez améliorer vos performances, passez plus de temps sous la couette !

## Plus vous êtes actif, mieux vous dormez

Un article publié dans le [Journal of Clinical Sleep Medicine](#) a révélé que s'entraîner régulièrement avait une grande influence sur la qualité de notre sommeil. [Une autre étude](#) a examiné l'impact de l'heure à laquelle a lieu l'entraînement sur la qualité du sommeil et a confirmé que les personnes qui s'entraînaient le matin avaient tendance à dormir plus longtemps et plus profondément que celles qui faisaient du sport après le déjeuner ou en début de soirée.

## Alors vaut-il mieux dormir ou s'entraîner ?

Vous vous en doutez certainement : le sommeil et l'exercice sont aussi importants l'un que l'autre et même complémentaires. S'entraîner le matin présente de nombreux avantages et va améliorer la qualité de votre sommeil. Mais d'un autre côté, le manque de sommeil va nuire à vos performances. À vous donc de trouver le bon équilibre !

\*\*\*



## **Tina Ornezeder**

Tina est une rédactrice passionnée, elle adore les smoothies, le yoga et est surtout très curieuse de nature ! Sa passion : découvrir toutes les nouvelles tendances et les partager avec ses lecteurs.

[Consultez tous les articles de Tina Ornezeder »](#)