

**ID : 2032**

**Catégorie : FLS**

**Nombre de mots : 773**

### **Une nouvelle ère pour les Jeux Olympiques**

N'importe qui peut s'endormir, n'est-ce pas? C'est quelque chose que notre corps est capable de faire naturellement, mais qui est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres. Dormir peut être un défi; c'est pour cette raison que le sommeil rapide devrait être choisi comme nouvelle discipline olympique. Premièrement, s'endormir rapidement demande de la pratique. De plus, avec les découvertes scientifiques, la vitesse à laquelle quelqu'un s'endort peut être mesurée. Enfin, c'est moins dangereux que les autres sports. Personne ne partirait avec des blessures après avoir participé à cette discipline olympique.

Tout d'abord, si le monde était parfaite, on serait tous capable de s'endormir aussi vite qu'on le voudrait. Malheureusement, pour beaucoup de gens, c'est un combat chaque nuit. La capacité à s'endormir rapidement est un talent que plusieurs souhaitent avoir. Selon le gouvernement du Canada, environ la moitié de la population a de la difficulté à dormir. Il y a certaines différences dans les habitudes de sommeil qui sont déterminées génétiquement, mais ce que certaines personnes ne réalisent pas, c'est qu'il existe des moyens de réduire le temps qu'il faut pour s'endormir. S'endormir rapidement est une compétence qui peut être améliorée avec la pratique. Certains troubles du sommeil pourraient certainement affecter votre capacité à vous endormir, mais cette logique s'applique également à la plupart des sports. Une compétition pour être le premier à s'endormir est aussi juste que n'importe quelle autre discipline olympique. Il existe de nombreuses techniques pour s'endormir rapidement. Par exemple, il y a une méthode pour s'endormir qui était utilisée par les militaires depuis plusieurs années. Cette technique a été utilisée pour aider les soldats à s'endormir dans toutes les conditions. Quelles nouvelles façons de dormir seraient inventées si cela devenait un sport olympique?

Ensuite, il y a une chose que toutes les disciplines olympiques ont en commun. Cette chose est le fait qu'il doit y avoir un moyen de déterminer le gagnant de chaque compétition. La devise olympique montre que l'objectif de chaque sport est d'être le plus rapide, aller le plus haut ou d'être le plus fort. Si le sommeil rapide devenait une discipline olympique, il fonctionnerait avec cette idée, le gagnant tomberait dans la catégorie d'être le plus rapide. Le seul problème avec cela est qu'il serait difficile de déterminer le gagnant si ce n'était pas possible de mesurer le moment exact où quelqu'un s'est

endormi. Heureusement, avec toutes les nouvelles découvertes scientifiques qui ont été faites depuis les dernières années, il y a maintenant un moyen de savoir quand quelqu'un dort vraiment. Certaines personnes peuvent penser qu'elles s'endorment rapidement, mais qu'en réalité, elles sont encore partiellement éveillées. Ceci est causé par un phénomène appelé amnésie méso-grade, qui explique comment la majorité des gens oublie les moments avant de s'endormir. Pour détecter exactement quand quelqu'un s'endort, un électroencéphalogramme peut être utilisé pour surveiller les changements qui se produisent dans le cerveau. Ce serait une façon d'inclure la science dans les jeux olympiques, quelque chose de nouveau.

Finalement, les blessures sont inévitables lorsque les athlètes participent à un match olympique, mais que se passerait-il s'il y avait une nouvelle discipline presque complètement sécuritaire? Une blessure peut détruire la performance d'une personne dans une activité pour laquelle elle est normalement bonne. C'est mauvais non seulement pour la santé physique de quelqu'un, mais aussi pour son bien-être mental. Si une blessure est trop grave, il y a une chance qu'un athlète ne pourrait plus jamais participer à ce qu'il aime. C'est la réalité pour de nombreux sports, ils peuvent être dangereux et imprévisibles. Pour changer la statistique que les jeux olympiques sont considérées comme des activités principalement dangereuses, le sommeil rapide devrait être ajouté comme nouvelle discipline. Cette compétition serait très différente du reste, elle utiliserait plus d'habileté mentale que physique. Quand la plupart des athlètes penseraient un million de pensées en même temps, les personnes qui concourent pour s'endormir le plus rapidement devraient exceller à calmer leur cerveau. L'activité physique est, sans doute, bon pour le cerveau et le corps, mais l'entraînement des athlètes olympiques peuvent facilement causer du stress. Les Jeux olympiques ont besoin d'une discipline qui encourage la réduction du stress.

Dans l'ensemble, le sommeil rapide devrait être choisi comme nouvelle discipline olympique, il y a plusieurs raisons à cela. D'abord, s'endormir rapidement n'est pas quelque chose que tout le monde peut faire. Ensuite, il peut être mesuré comme n'importe quel autre sport. Et finalement, il est essentiellement pas dangereux du tout; en fait, il est bon pour votre santé. Cette activité ne ressemble pas aux autres sports réguliers des olympiques, mais elle a les qualités requises pour s'intégrer.