Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus


ESPACE MILITAIRE

# Le sommeil au retour

Au retour de mission, il est important de reprendre les habitudes quotidiennes. La reprise d'un rythme de sommeil régulier est un des enjeux.

Lors du retour de mission, le rythme quotidien va être différent du rythme de l'OPEX

- Moins, voire absence de quart, de garde de nuit
- Reprise du rythme familial, puis du rythme professionnel
- Période de congé avec modification du rythme de vie (veille le soir, réveil plus tardif)

Une bonne hygiène de vie va être dans les premiers temps nécessaire.

Le sommeil est indispensable à la vie. La privation chronique de sommeil est associée à une altération des fonctions intellectuelles mais aussi à une altération de l'état général (prise de poids, modifications du fonctionnement de l'organisme, sensibilité accrue aux infections, troubles de l'humeur, somnolence, sensation de fatigue.).

Il est important de pouvoir reconnaitre des difficultés de sommeil dès les premiers signes.

Des difficultés de sommeil peuvent apparaitre et être anecdotiques si elles ne persistent pas. Elles peuvent également être des signes d'autres troubles.

Quoiqu'il en soit, si ces difficultés persistent

- Consulter votre médecin d'unité ou votre médecin traitant
- Éviter de prendre des somnifères sans avis médical
- Éviter les prises d'alcool ou de cannabis pour faciliter l'endormissement.

Afin de favoriser un sommeil de qualité au retrour d'OPEX:

- Pratiquer une activité physique régulière
- S'exposer à la lumière du jour, en priorité le matin
- Favorisier l'endormisement par des activité calme, peu stressantes en soirée.

EN SOMME :
Éviter toute automédication.
Bien dormir, c'est être en forme la journée.
Ne pas laisser les insomnies vous gâcher la vie.

## En savoir plus

- test

CNMSS
L'engagement au service des militaires

SGA
Secrétariat général pour l'administration

ARMEE DE TERRE

MARINE NATIONALE

ARMÉE DE L'AIR & DE L'ESPACE

Gendarmerie nationale

Service de santé des armées