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 en OPEX

Un bon sommeil est essentiel au bien-être, à la prévention des accidents et au maintien des capacités opérationnelles. Les contraintes d'une mission peuvent altérer le sommeil.

Qu'est-ce qui peut altérer le sommeil ?

Plusieurs facteurs liés aux contraintes de l'OPEX peuvent conduire à un sommeil de moins bonne qualité ou de durée limitée. Lorsque l'on manque de sommeil, on se sent fatigué, les réflexes sont diminués, l'humeur altérée, on est moins opérationnel.

Les rythmes veille-sommeil peuvent être modifiés en fonction des besoins de la mission:

- Rythme de travail en quart
- Missions nocturnes
- Travail de nuit, gardes
- Rythme veille-sommeil variable d'un jour à l'autre

Les mauvaises conditions de sommeil peuvent être responsables d'un moins bon sommeil :

- L'exposition au bruit, même à des bruits de faible intensité, peut entraîner de nombreux réveils nocturnes. L'habituation à une ambiance sonore existe mais est incomplète et demande plusieurs jours
- Une qualité de couchage moins bonne , lit picot, lit d'appoint, bannette
- La chaleur ou le froid.

Quelques petits conseils utiles

Les règles générales décrites pour un bon sommeil sont à appliquer dès que possible même en OPEX

Il est important de trouver dans la journée des moments de repos :

- Sieste
- Repos sans endormissement mais au calme
- Utilisation de la méthode d'optimisation des ressources des forces armées (ORFA) pour permettre des moments de relaxation, détente ou pour faciliter et accélérer l'endormissement.

Les médicaments, pour vous endormir ou vous aider à rester éveillé, sont à éviter

Comment bien faire une sieste ?

Les siestes sont recommandées dès que l'on a un sommeil déficitaire en qualité et en quantité.

> Elles permettent de réduire la dette de sommeil et l'irritabilité.
> Elles peuvent être de longueur variable.

Il existe 3 types de siestes: cycle de sommeil, courtes et micro-siestes

> Les micro-siestes (5 à 10 minutes environ), peuvent être prise en dehors d'un lieu de sommeil (poste de conduite, fauteuil. Elles ont un effet rafraichissant et restaurent les performances pendant 1 heure environ.
> Les courtes siestes de moins de 30 min, c'est un moment de repos (il faut mettre son réveil pour ne pas dépasser 30 minutes et éviter les réveils difficiles)
> Les siestes d'au moins un cycle (1h15 à 1h45), c'est un moment de récupération (temps de sommeil profond). Elles entraînent une somnolence au réveil qui est normale et peut être limitée par la prise de café ou l'exposition à la lumière.

En cas de troubles du sommeil persistants, de sensation de fatigue importante, il est nécessaire d'aller voir le médecin sur le terrain.