

Notice pdf - Sommeil et environnement froid

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Sommeil et environnement froid : Etude du sommeil au cours d'un raid hivernal militaire de 3 semaines au Groenland en autonomie complète / Céline Davi ; sous la direction de Cyprien Bourrilhon

Est une reproduction de : Sommeil et environnement froid Etude du sommeil au cours d'un raid hivernal militaire de 3 semaines au Groenland en autonomie complète Céline Davi 2024

Auteur(s) : Davi, Céline (1996 -....)

Autre(s) auteur(s) : Bourrilhon, Cyprien (1971-....)

Aix-Marseille Université 2012-....

Aix-Marseille Université Faculté des sciences médicales et paramédicales 2018-....

Production : 2025

Description matérielle : 1 vol. ([27]-154 f.) : ill. ; 30 cm

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 133-154 (242 réf.)

Note sur le contenu : Annexes

Note de thèses et écrits académiques : Reproduction de Thèse d'exercice Médecine. Médecine générale FST Médecine en situation de guerre ou SSE Aix-Marseille 2025

Reproduction de Mémoire de DES Médecine. Médecine générale FST ou Médecine en situation de guerre ou SSE Aix-Marseille 2025

Résumé ou extrait : Introduction : Le sommeil est un facteur clé dans le maintien des performances physiques et cognitives, en particulier chez les militaires opérant en conditions extrêmes. Si les effets du climat chaud sur le sommeil ont été largement étudiés, l'impact du froid polaire reste mal documenté. L'objectif principal est d'obtenir une description qualitative et quantitative du sommeil chez des militaires engagés dans un raid hivernal de trois semaines en autonomie complète au Groenland. Méthodes : Douze hommes en bonne santé, membres du Groupe Militaire de Haute Montagne et du Groupement Commando Montagne, sans antécédent de troubles du sommeil, ont participé à un raid de 20 jours au Groenland en mars 2024. Les participants dormaient sous tente, sans source de chauffage, en utilisant un équipement de couchage standardisé. Durant la journée, ils réalisaient une traversée de la calotte glaciaire. Les températures de l'environnement extérieur, de l'intérieur de la tente et des différentes couches du système de couchage ont été enregistrées à l'aide de capteurs I-Buttons. Le

confort thermique perçu pendant le sommeil a été évalué par questionnaire. La qualité et la quantité du sommeil des participants ont été analysées à l'aide d'une approche mixte combinant actimétrie et questionnaires subjectifs. Résultats : Nos résultats montrent une diminution de l'efficacité du sommeil, une augmentation des mouvements nocturnes et une fragmentation accrue due à la hausse du nombre d'éveils dès le début du raid, et qui s'accroît lors des périodes les plus froides. On observe également une augmentation du temps total de sommeil tandis que la latence d'endormissement demeure dans la normale. Ces données corroborent les études précédentes sur le sommeil en environnement froid à l'exception de l'allongement du temps total de sommeil qui est un phénomène inédit dans la littérature. L'analyse des corrélations révèle l'influence déterminante des frissons et de la température au niveau des pieds sur la qualité du sommeil. L'ensemble de couchage a permis de créer un microclimat thermoneutre, favorisant un bon ressenti thermique et une bonne évaluation subjective du sommeil. Or, l'efficacité du microclimat a été altérée par une isolation insuffisante des pieds, allongeant la latence d'endormissement et perturbant la continuité du sommeil, ainsi que par l'exposition du visage au froid, induisant des frissons et favorisant des réveils fréquents. Toutefois, l'environnement thermique nocturne à lui seul ne suffit pas à expliquer l'ensemble des perturbations observées, les corrélations avec les paramètres du sommeil étant de force modérée. L'augmentation du temps de sommeil pourrait être liée à l'intensité de l'activité physique ainsi qu'au manque de stimulation sociale et cognitive, menant à un endormissement plus précoce. Enfin, plusieurs facteurs, comme l'environnement thermique diurne, l'humidité, le confort du couchage, l'exercice physique, les aspects psychosociaux et l'obscurité prolongée des latitudes polaires, semblent jouer un rôle dans la qualité du sommeil. Conclusion : Ces résultats mettent en évidence la complexité et l'influence multifactorielle des conditions polaires sur la régulation thermique et le sommeil. Elle montre l'impact du froid polaire sur la qualité du sommeil militaire et souligne l'importance de stratégies d'adaptation, telles que des recommandations spécifiques en matière d'équipement et d'hygiène du sommeil, afin d'optimiser la récupération et les performances en milieu extrême.

Sujet - Nom commun : Médecine militaire

Sommeil

Froid -- Effets physiologiques

Opérations militaires

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques