

## **Temps de sommeil, insomnie chronique et somnolence subjective au sein d'un échantillon de personnels navigants professionnels**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Temps de sommeil, insomnie chronique et somnolence subjective au sein d'un échantillon de personnels navigants professionnels / Euriell Mingant ; sous la direction de Nicolas Huiban

Est une reproduction de : Temps de sommeil, insomnie chronique et somnolence subjective au sein d'un échantillon de personnels navigants professionnels Euriell Mingant 2025

Auteur(s) : Mingant, Euriell (1996 -....)

Autre(s) auteur(s) : Huiban, Nicolas (1980-....) médecin

Aix-Marseille Université 2012-....

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

Production : 2025

Description matérielle : 1 volume ([32]-55 feuillets) : tableaux ; 30 cm

Note sur les bibliographies et les index : Bibliographie feuillets 41-46 (67 références)

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 Médecine en situation de guerre ou SSE Aix-Marseille 2025

Résumé ou extrait : Le sommeil est une fonction physiologique impliquée dans de nombreux mécanismes cognitifs, somatiques et psychologiques. Il est essentiel pour être en bonne santé, une altération de celui-ci étant lié à une multimorbidité. Enjeu de santé publique majeur, certaines populations particulières comme les PN, civils ou militaires, ne sont pas épargnés par les troubles du sommeil. Ils sont exposés à des contraintes professionnelles spécifiques pouvant perturber le cycle nyctéméral, mettant en jeu la sécurité aérienne. L'objectif principal de notre étude était de décrire le temps de sommeil nocturne moyen au sein d'un échantillon de PN professionnels français. Les objectifs secondaires étaient de décrire la prévalence des courts dormeurs, de la dette de sommeil, de la restriction de sommeil, de l'insomnie chronique, de la somnolence excessive diurne et d'étudier les différents facteurs sociodémographiques et professionnels associés, puis de comparer nos données à celles de la population générale française. Pour cela, nous avons mené une étude descriptive, transversale et monocentrique à l'aide d'un questionnaire auto-déclaratif chez 2587 PN de toutes spécialités confondues du CEMPN de

Toulon. Le temps de sommeil total nocturne moyen était de 7h28 au sein de l'échantillon, de 7h11 en jours travaillés et 8h11 en jours de repos. Les courts dormeurs représentaient 19,3 % des sujets. La prévalence de la dette de sommeil était de 24,7 % et de 20,9 % pour la restriction de sommeil. L'insomnie chronique concernait 17,6 % de l'échantillon, et 26,6 % avaient des critères de somnolence excessive diurne. Les déterminants statistiquement associés à la majorité des troubles du sommeil étudiés étaient le genre féminin, le statut de militaire, le déploiement en OPEX et l'exposition au décalage horaire. Le temps de sommeil était plus long chez les PN qu'en population générale française, avec moins de dette de sommeil. En revanche, ils étaient significativement plus touchés par la restriction de sommeil, l'insomnie chronique et la somnolence excessive diurne. Cette étude de grande ampleur a permis de faire un état des lieux sur le sommeil de base des PN et, dans une perspective inédite, de comparer les données avec celles de la population générale française. Considérant les implications en termes de santé et de sécurité aéronautique, la question du sommeil doit être une considération essentielle et quotidienne en médecine de soin et de prévention au travail.

Sujet - Nom commun : Somnolence

Médecine aéronautique

Médecine du travail

Médecine militaire

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques