

# **Étude des bénéfices de la sieste comme contre-mesure à la fatigue chez les sous-mariniens embarqués sur Sous-Marin Nucléaire Lanceur d'Engins soumis à des privations de sommeil liées au rythme de quart**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Étude des bénéfices de la sieste comme contre-mesure à la fatigue chez les sous-mariniens embarqués sur Sous-Marin Nucléaire Lanceur d'Engins soumis à des privations de sommeil liées au rythme de quart / Anne-Laure de Berranger ; sous la direction de Julien Pontis

Est une reproduction de : Étude des bénéfices de la sieste comme contre-mesure à la fatigue chez les sous-mariniens embarqués sur Sous-Marin Nucléaire Lanceur d'Engins soumis à des privations de sommeil liées au rythme de quart Anne-Laure de Berranger 2019

Auteur(s) : De Berranger, Anne-Laure (1991-....)

Autre(s) auteur(s) : Pontis, Julien (1981-....)

Aix-Marseille Université

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

Editeur, producteur : 2019

Description matérielle : 1 vol. (52 f.) : graph., tabl. ; 30cm

Note(s) : Présentée sous la forme d'une thèse-article

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 36-37

Note de thèses et écrits académiques : Reproduction de Thèse d'exercice Médecine. Médecine générale Aix-Marseille 2019

Reproduction de Mémoire de DES Médecine. Médecine générale Aix-Marseille 2019

Résumé ou extrait : Contexte : les sous-mariniens évoluent au cours de leurs missions dans un environnement isolé et confiné (ICE), privés de lumière naturelle et soumis aux rythmes de quart. Les troubles de la vigilance induits peuvent conduire à une erreur de procédure, souvent fatale à plusieurs centaines de mètres de profondeur. L'objectif principal de cette étude était d'évaluer l'utilisation de la sieste comme contre-mesure à la fatigue adaptée aux missions de sous-marins. L'autre objectif était de mesurer en continu la détérioration de la vigilance et le degré de fatigue chez les sous-mariniens en patrouille opérationnelle. Méthodes : 34 sous-mariniens en bonne santé avec une moyenne d'âge de 28,7 ans ont été suivis pendant les 8 semaines d'une patrouille d'un sous-marin nucléaire lanceur d'engins

(SNLE), sans semaine de repos ou remontée à la surface. Leur rythme veille-sommeil et les siestes ont été enregistrés en continu par actimétrie (24h/24) et par agenda de sommeil et d'activités. Leur état de fatigue, somnolence et performances cognitives ont été mesurés cinq fois au cours de la patrouille au moyen du questionnaire d'Epworth (ESS), du score de Pichot, et du Psychomotor Vigilance Test (PVT). Résultats : Le sommeil des sous-mariniens était court avec un Temps de Sommeil Total (TST) moyen de 6h, et de mauvaise qualité, comme en témoignent les valeurs pathologiques de l'index d'efficacité du sommeil (SEI 45 minutes). La fatigue ressentie devenait significative autour de J50 alors que le degré de somnolence restait stable (Pichot > 19 et ESS moyen

Sujet - Nom commun : Fatigue

Sieste

Sommeil -- Privation

Somnolence

Sous-mariniens

Travail posté

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques