



Sommeil & les FAC

- Les exigences physiques et mentales de la vie militaire peuvent influencer les habitudes de sommeil et la capacité des membres à obtenir un sommeil de qualité et réparateur.
- Les problèmes de sommeil parmi les membres des FAC peuvent affecter les performances opérationnelles, la santé mentale, la santé physique ; les relations interpersonnelles et peuvent accroître le risque d'accidents et de blessures.



Importance du sommeil

- Dormir 7 à 9 heures par nuit peut réduire les niveaux de stress et améliorer la capacité à faire face aux stress quotidiens.
- Le sommeil sert de pause face au stress, offrant à la fois un rafraîchissement mental et physique.
- Le sommeil est également important pour la haute performance.



Facteurs affectant le sommeil

- **Âge** : Le vieillissement peut entraîner une diminution du sommeil profond (sommeil lent) et une probabilité accrue de se réveiller pendant la nuit.
- **État de santé** : Les problèmes de santé mentale et physique peuvent contribuer aux troubles du sommeil.
- **Stress** : Des niveaux élevés de stress peuvent causer de la difficulté à s'endormir et à se réveiller pendant la nuit.
- **Horaires de sommeil irréguliers** : Des routines de coucher incohérentes ou le travail par roulement peuvent perturber le cycle veille-sommeil du corps.
- **Différences entre les sexes** : Alors que les hommes dorment moins que les femmes, les femmes signalent souvent une moins bonne qualité de sommeil en raison de changements hormonaux.



Un meilleur sommeil

- **Routine de sommeil régulière** : Établissez un horaire de sommeil régulier pour aller au lit et se réveiller. Participez à des activités relaxantes avant d'aller au lit.
- **Siestes stratégiques** : Les siestes stratégiques peuvent aider à recharger vos niveaux d'énergie sans perturber le cycle de sommeil régulier.
- **Environnement de sommeil** : Un environnement de sommeil confortable et paisible favorise l'initiation et le maintien du sommeil. Créez du confort en ajustant la température ambiante, l'éclairage et le niveau de bruit.
- Limitez la consommation de caféine, d'alcool et de drogues. Soyez conscient de vos choix alimentaires et de boissons, surtout avant le coucher.
- N'utilisez le lit que pour dormir et avoir des activités sexuelles (c'est-à-dire ne traînez pas au lit).



Conseils pour améliorer le sommeil chez les membres des FAC

- **Littératie du sommeil** : Participer à des programmes de promotion de la santé et rester informé des directives politiques des FAC relatives au sommeil et à la fatigue, ce qui peut aider à adopter des pratiques et des stratégies d'hygiène du sommeil.
- **Siestes tactiques** : Prendre de brèves périodes de repos dans des environnements sûrs et confortables.
- **Services de santé mentale** : Utiliser les services et les ressources en santé mentale peut fournir un traitement pour les troubles du sommeil.
- **Gestion du stress** : L'emploi de techniques de pleine conscience et d'exercices de relaxation peut améliorer la qualité du sommeil. Favoriser les réseaux de soutien social : Le soutien social peut réduire les sentiments d'isolement et de stress, conduisant à une amélioration de la qualité du sommeil.
- **Rechercher un soutien professionnel** : Rechercher un soutien professionnel est important pour aborder les défis spécifiques liés au sommeil.