



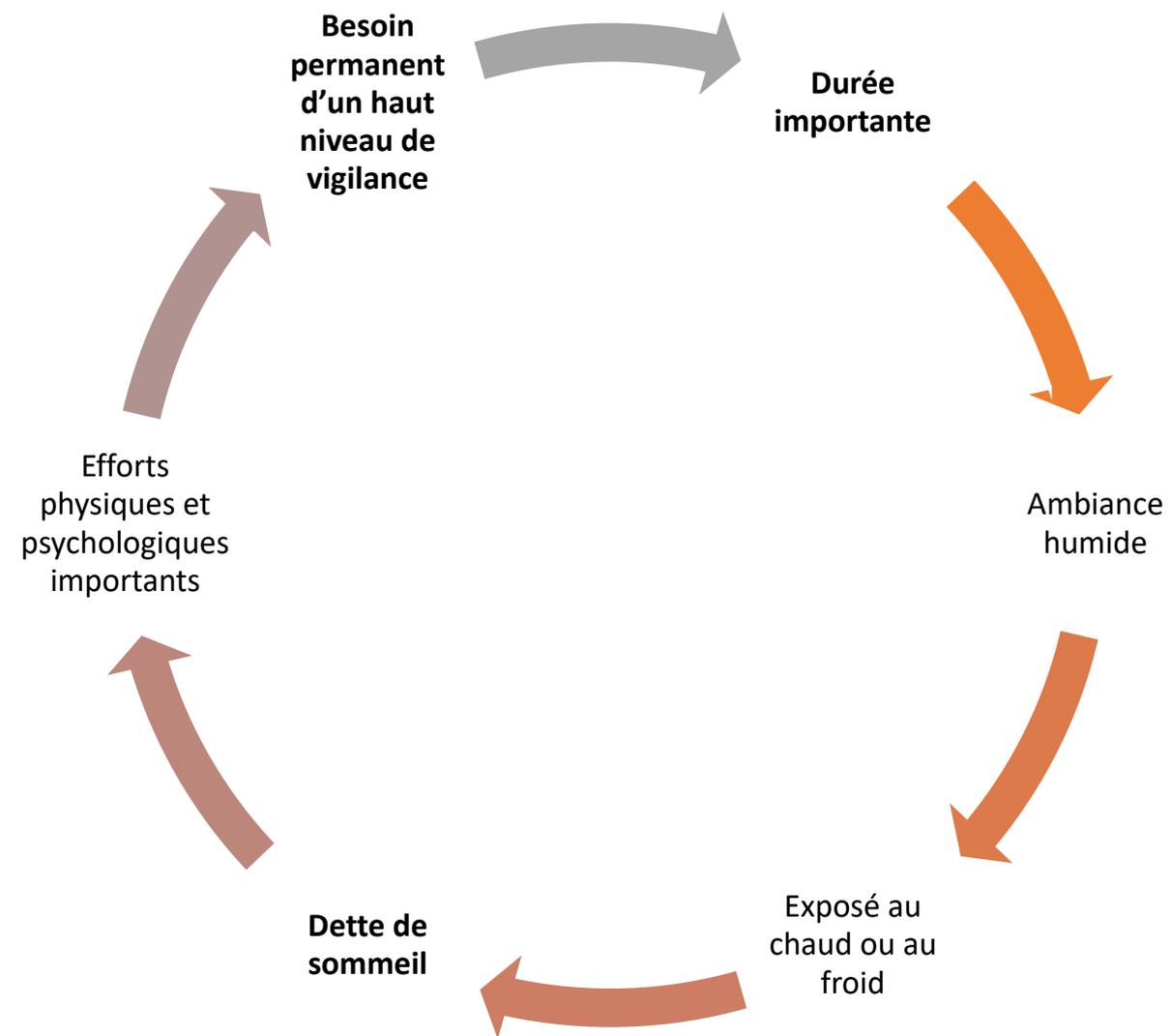
Les règles du sommeil en course au large

ENJEUX

=

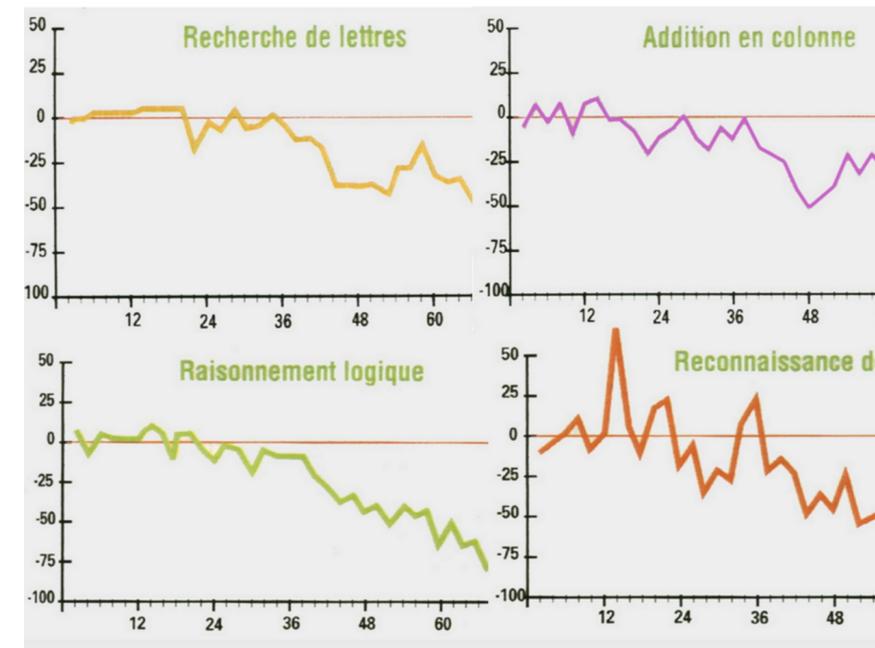
SECURITE + PERFORMANCE

CONTRAINTE DE LA COURSE AU LARGE

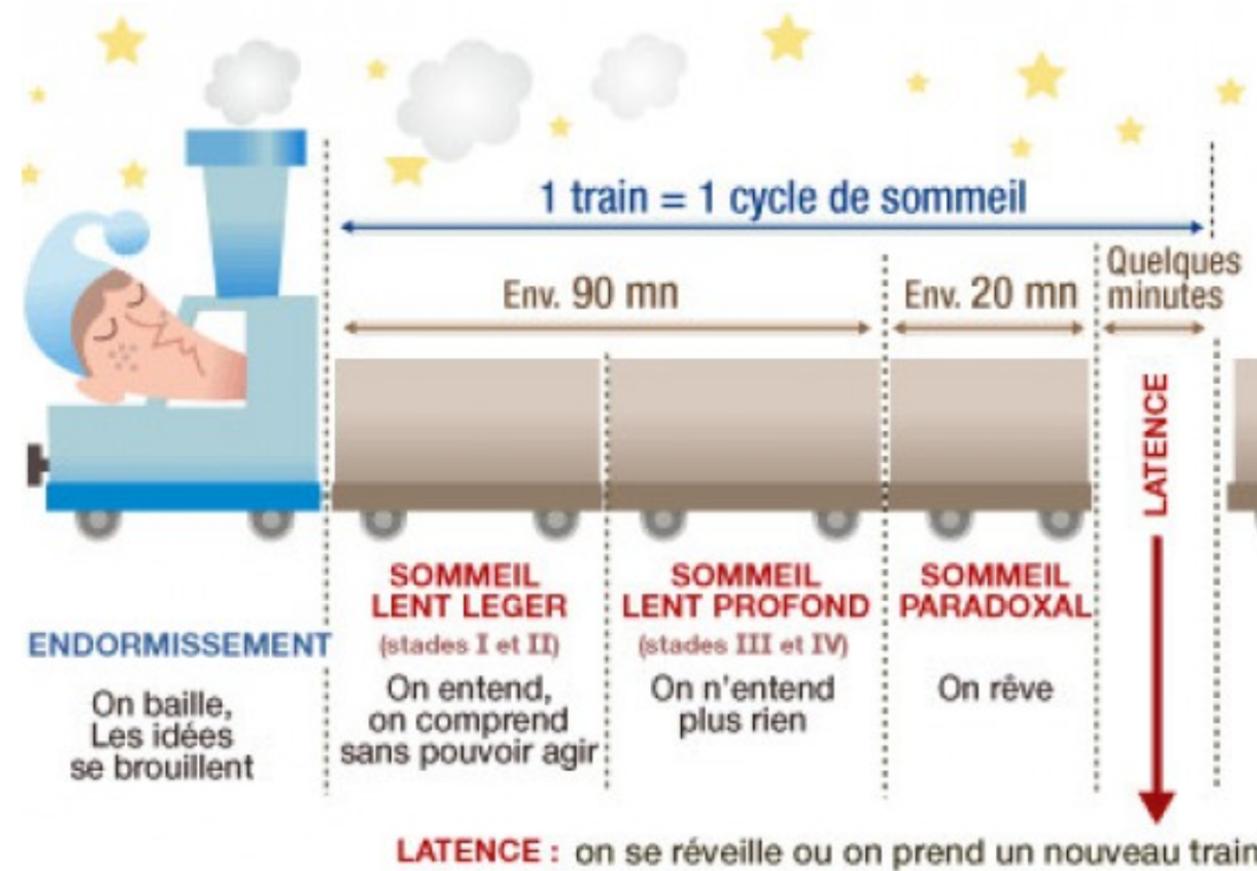


RISQUES ET SIGNES DE LA PRIVATION DE SOMMEIL

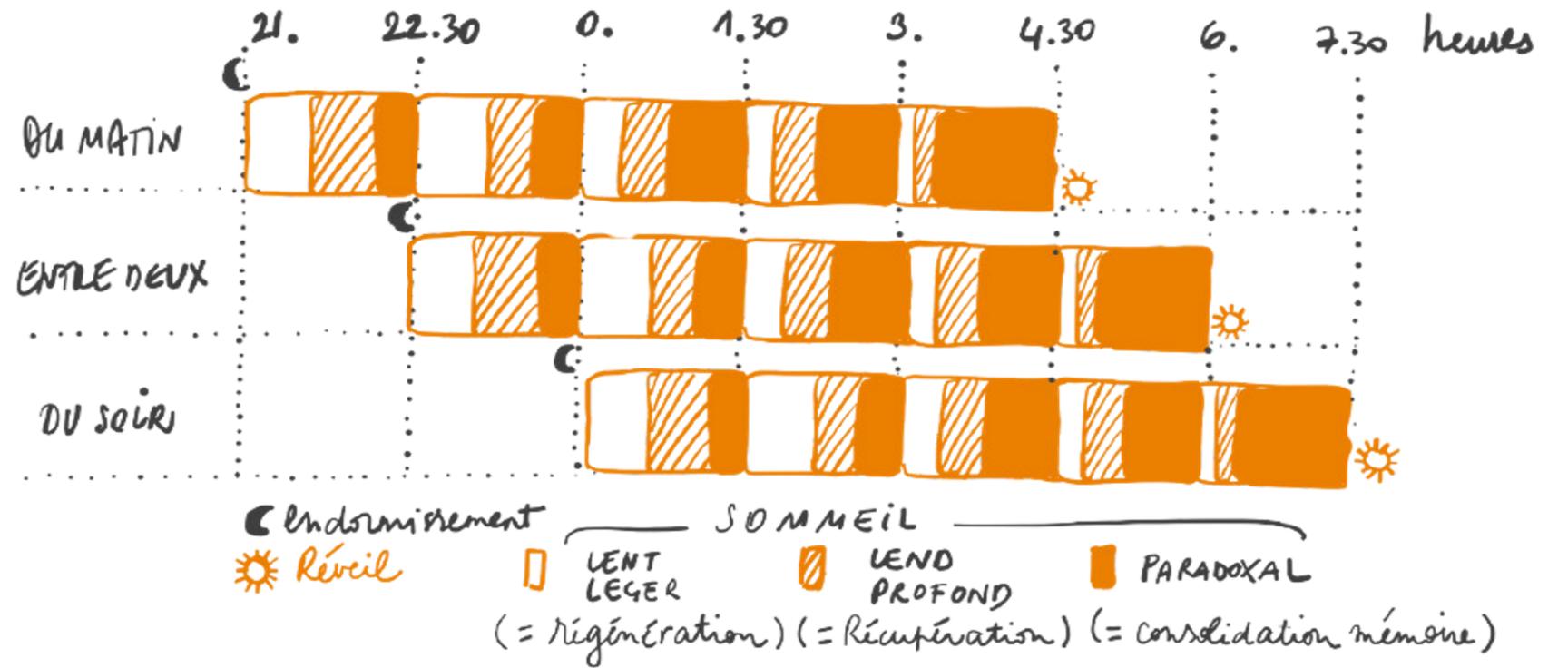
- Des troubles sensoriels (hallucinations, vision altérée)
- Bâillements fréquents
- Des déficits cognitifs (baisse de vigilance, concentration, prise de décision)
- Une perte significative de performance physique
- Un risque accru d'erreurs de navigation potentiellement fatales



CYCLES DU SOMMEIL



CYCLES INDIVIDUELS



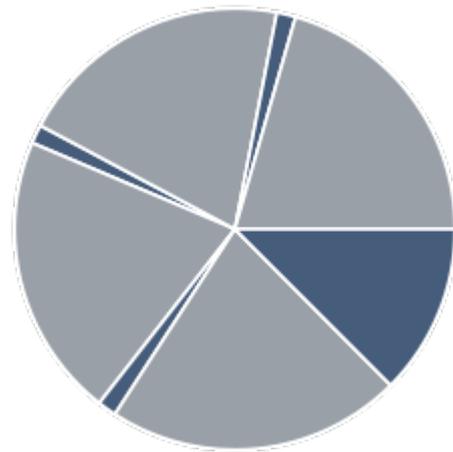


SOLUTIONS ?

- Le sommeil polyphasique = période de sommeil fractionné
- Micro siestes ou sommeil flash
- Méthodes de respiration et relaxation:
 - Ex: la respiration au carré
- Alimentation adaptée à nos cycles

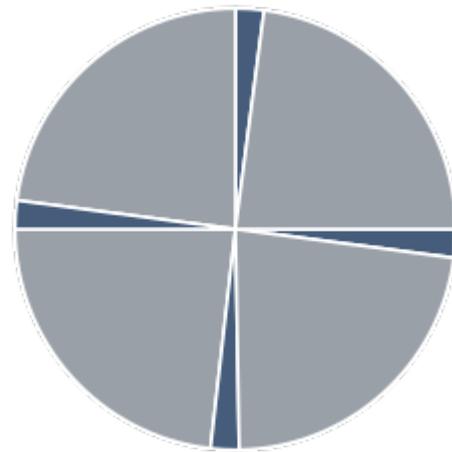
SOMMEIL POLYPHASIQUE SUR 24H

Everyman



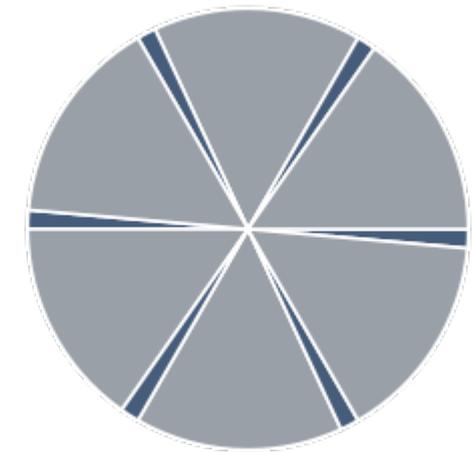
■ Asleep ■ Awake

Dymaxion



■ Asleep ■ Awake

Uberman



■ Asleep ■ Awake

JOURNEE TYPE



| Heure | Durée de sommeil | Type de repos | Description |
|---------------|------------------|---------------|--|
| 00h00 - 00h30 | 30 minutes | Sieste courte | Sieste de fin de soirée pour recharger la vigilance avant la nuit. |
| 04h00 - 04h30 | 30 minutes | Sieste courte | Repos rapide pour rester éveillé et alerte durant la fin de la nuit. |
| 08h00 - 09h30 | 90 minutes | Sieste longue | Sieste complète pour obtenir un cycle de sommeil avec une phase de sommeil profond. |
| 12h30 - 13h00 | 30 minutes | Sieste courte | Repos pour éviter la fatigue après le matin et avant la journée active. |
| 16h30 - 17h00 | 30 minutes | Sieste courte | Recharge pour maintenir la vigilance durant l'après-midi, souvent une période de baisse d'énergie. |
| 21h00 - 21h30 | 30 minutes | Sieste courte | Préparation pour la vigilance nocturne avec une courte sieste. |

STRATEGIES PERSONNALISEES

- Organiser la zone de sommeil pour favoriser l'endormissement
- Eviter la lumière avant la sieste
- Micro siestes de 20 minutes environ contrôlées par alarmes multiples
- 1 à 3 cycles profonds
- Cartographie des zones à risque nécessitant une vigilance accrue
- Collaboration avec des chercheurs en chronobiologie pour optimiser les plans individuels

Les conditions météorologiques, le trafic maritime et l'état de fatigue cumulée imposent une réévaluation permanente de ces stratégies.

