

SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE DANS L'ARMÉE CANADIENNE – SOMMEIL

APPLICATION

Personnel sous le commandement du commandant de l'Armée canadienne.

RÉFÉRENCES

- A. La Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)
(<http://strongproudready.ca/missionready/fr/la-triade-de-la-performance-dans-larmee-canadienne-3pac/>)
- B. La dominance cognitive (<http://strongproudready.ca/missionready/fr/la-dominance-cognitive/>)
- C. Société canadienne du sommeil (<https://scs-css.ca/>)

GÉNÉRALITÉS

1. L'AC a besoin que ses militaires soient efficaces sur le plan opérationnel et prêt à offrir une performance optimale quand elle fait appel à eux. Quel que soit leur poste ou leur tâche, tous les membres de l'équipe de l'AC ont besoin d'un sommeil adéquat, d'une excellente condition physique et d'une bonne nutrition pour offrir une performance optimale pendant de longues périodes. Aux fins de la présente annexe, il faut mentionner que le sommeil est essentiel pour maintenir la capacité du cerveau à dominer son environnement de par ses facultés cognitives et pour permettre au militaire et à son équipe de réussir à effectuer son entraînement ou à exécuter ses tâches dans le cadre d'opérations réelles.
2. La présente annexe vise à souligner l'importance du sommeil et son incidence sur la santé et la condition physique générales des militaires.

DISCUSSION

3. Un sommeil de qualité contribue au maintien de la santé physique et psychologique, améliore la qualité de vie et accroît la capacité de tout membre de l'équipe de l'AC de participer à des exercices et à des opérations de façon sécuritaire et avec succès. Le sommeil est le seul moment où le cerveau peut récupérer de l'usure quotidienne de la vie. Le cerveau ne peut pas récupérer lors des moments d'éveil, même si le corps est au repos. C'est aussi pendant que l'on dort que le corps est le mieux en mesure de guérir des blessures mineures et que les muscles fatigués peuvent récupérer et guérir.
4. Les conséquences habituelles du manque de sommeil à court terme sont la diminution de la performance physique et mentale, des troubles de la

mémoire, des troubles de concentration, l'augmentation du temps de réaction, la prise de mauvaises décisions, la diminution de la production de testostérone, l'incapacité d'exécuter des actions complexes, une faible aptitude à l'apprentissage et la diminution du contrôle émotionnel. Les conséquences à long terme de la privation de sommeil sont notamment associées à un risque accru d'obésité, de diabète, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

5. Un sommeil insuffisant perturbe aussi la capacité d'auto-observation. Les membres de l'AC menant des opérations en état de privation de sommeil tendent à surestimer leur capacité de fonctionner en tant que leaders ou membres d'une équipe. Ces déficits psychologiques ne peuvent pas être compensés par la motivation, l'initiative ou la volonté et ne peuvent être corrigés que par un sommeil suffisant.

6. Historiquement, la culture militaire inhérente à l'AC n'a pas mis l'accent sur l'importance du sommeil. Cependant, des études modernes ont clairement démontré qu'un sommeil optimal est essentiel pour la réussite d'une mission et que le manque de sommeil entraîne l'augmentation du temps de réaction, un mauvais jugement, un nombre accru d'accidents évitables et un moral réduit.

RESPONSABILITÉS

7. Chaîne de commandement. Les commandants de tous les niveaux de l'AC doivent :

- a. se familiariser avec les références A et B.
- b. connaître les ressources énoncées à la référence C.
- c. promouvoir l'importance d'un sommeil adéquat en lien avec la santé, la condition physique et l'état de préparation opérationnelle.
- d. veiller à ce que l'importance du sommeil soit considérée au moment de la planification des périodes de restriction du sommeil.

8. Responsabilités individuelles. Tous les membres de l'équipe de l'AC doivent comprendre l'importance du sommeil comme il est indiqué aux références A et B.

CONCLUSION

9. Il y aura toujours des moments où le manque de sommeil sera un outil d'instruction efficace et approprié à l'appui de l'atteinte des objectifs fixés et de la production des résultats voulus. Toutefois, ces événements doivent être planifiés

délibérément en tenant compte des effets indésirables du manque de sommeil, qui nuisent au rendement de l'équipe de l'AC.

10. Tous les membres de l'AC doivent s'efforcer de maintenir un niveau de santé et de condition physique élevé. Une culture valorisant l'adoption de saines habitudes de sommeil est un élément indissociable de l'atteinte de ces objectifs.