



**MINISTÈRE
DES ARMÉES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**ACADÉMIE
DE SANTÉ
DES ARMÉES**



Adaptation du sommeil à bord

21^{ème} journée des gens de mer

17 septembre 2025

MC Céline RAMDANI

Institut de Recherche biomédicale des Armées, Académie de santé
des armées
Praticien de recherche ERRS0



Presentation de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées(IRBA)





Un centre de recherche unique

Etablissement du ministère des Armées et du Service de Santé des Armées dédié à la recherche biomédicale de défense



1

Site principal à
Brétigny

5

Unités
distantes

+ de
400
personnels

Missions, activité et valeurs

Le combattant et sa santé sont au centre des préoccupations et l'IRBA qui s'efforce de :

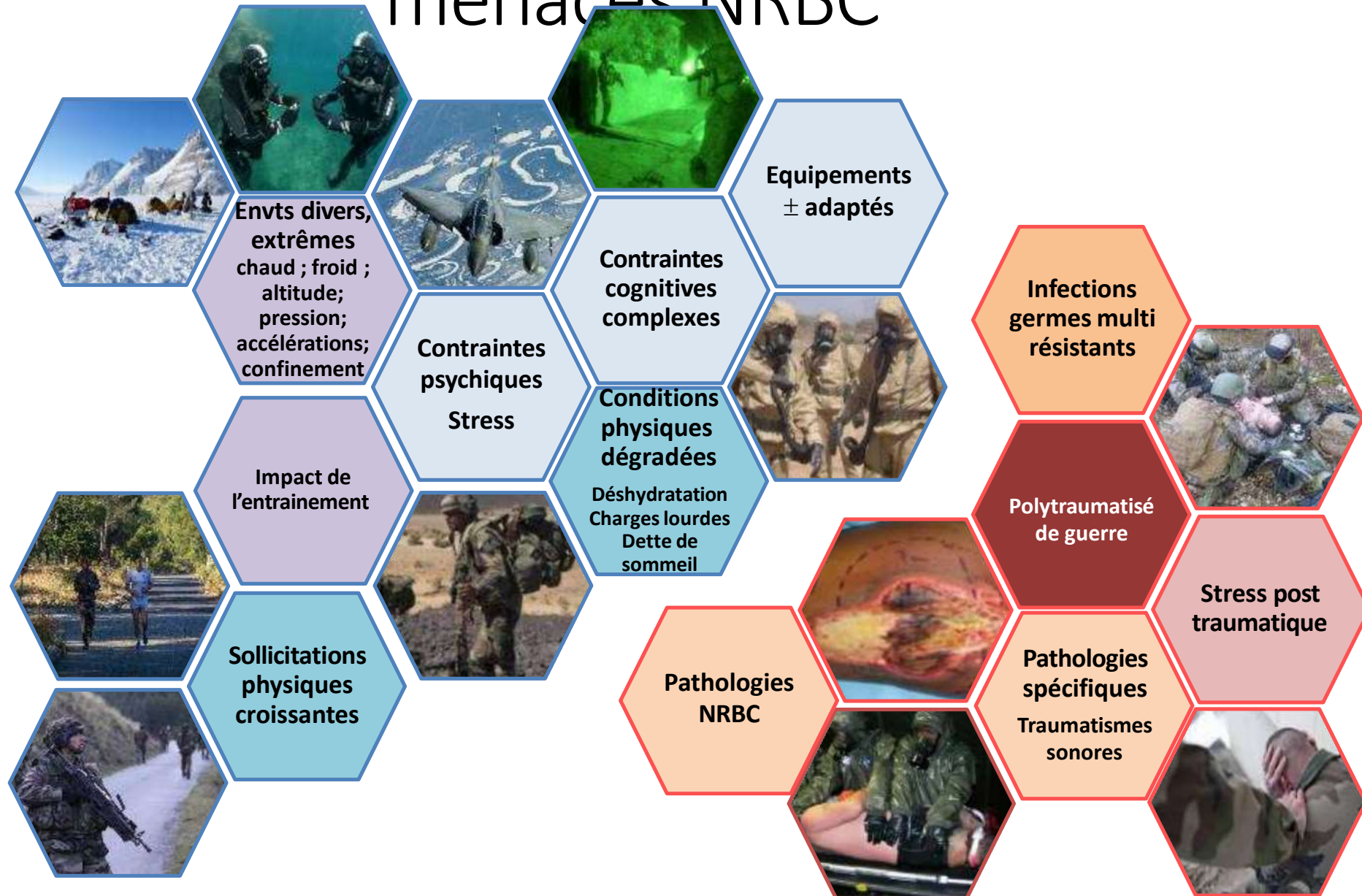
- préserver la santé des soldats pendant l'entraînement, en opération et après une blessure ;
- améliorer les soins médicaux.

L'IRBA est chargée de mener des activités de recherche, d'expertise et de formation qui répondent aux besoins de la défense et s'inscrivent dans la politique de recherche de la SSA.

L'IRBA n'a pas pour but de transformer le combattant en « homme augmenté », mais de limiter l'impact des conditions opérationnelles sur la santé du soldat.



Défis face aux contraintes combinées et aux menaces NRBC



Division Santé du soldat en opération Équipement exceptionnel et de haute technologie



Équipements de vision de nuit



Tapis d'exercice



Banc d'essai pour appareils respiratoires en immersion/hyperbarie



Environnement immersif pour l'étude de la perception multi sensorielle



Centrifugeuse humaine



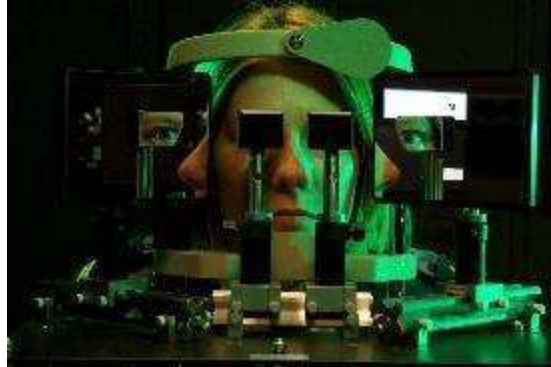
Bassin de nage Toulon



Appartement climatique et sommeil



Chambre anéchoïque



Saïlle des bancs optiques



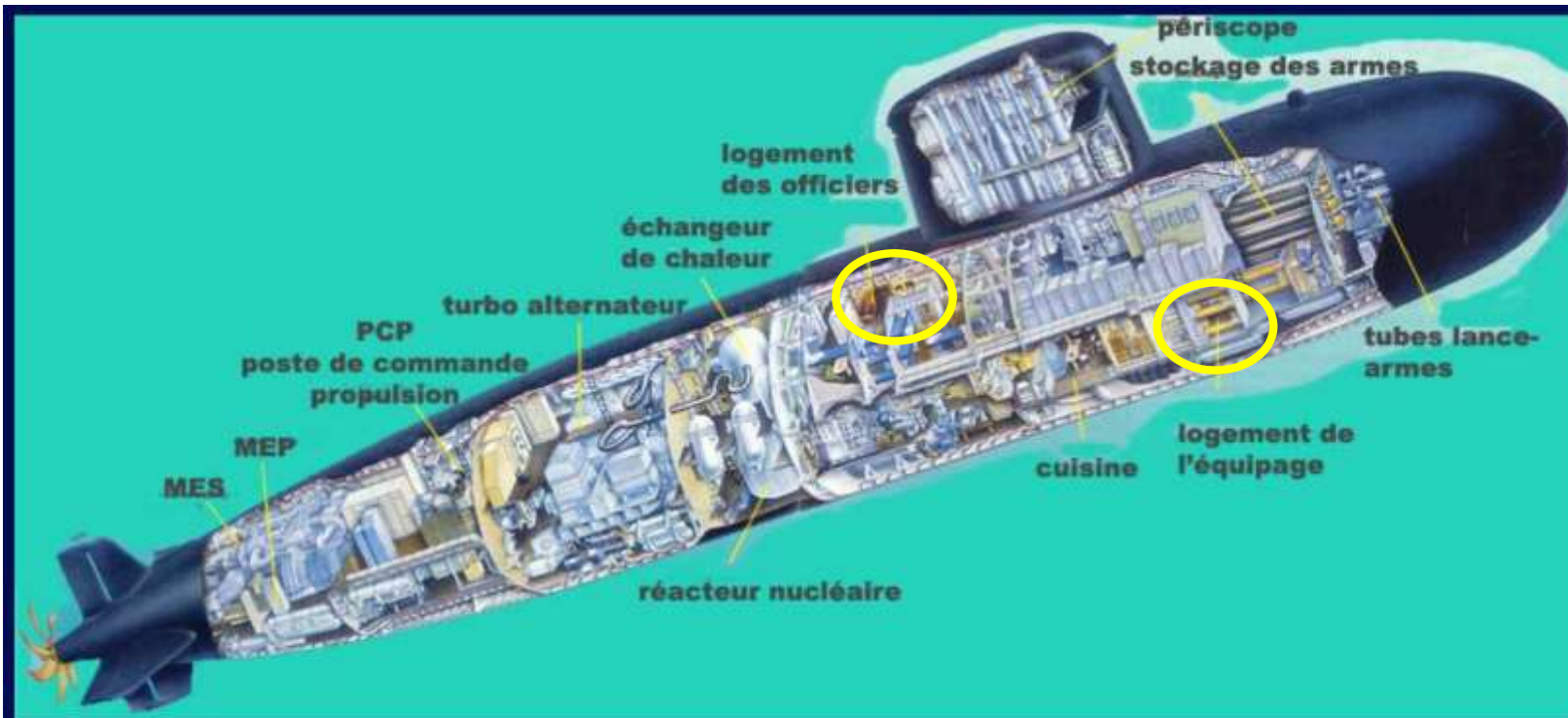
Plateforme bioclimatique

Conditions de sommeil à bord



EXCLUSIF, À BORD DU CHARLES DE GAULLE RÉNOVÉ





Sous-marin nucléaire d'attaque (SNA) type Rubis. Cliquez sur la photo.

Organisation des quarts

	Horaires de quart						
	00:00 - 04:00	04:00 – 08:00	08:00 – 12:00	12:00 – 15:00	15:00 - 18:00	18:00 – 20:00	20:00 – 24:00
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							

		1 ^{er} tiers		2 ^e tiers		3 ^e tiers	
--	--	-----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--

Fractionnement :

Bordées	Td		Bd	
Tiers	1 ^{er}	3 ^{ème}	2 ^{ème}	
Demies-bordées	A	B	C	D

6- Vie courante

La vie courante à bord est réglée par un tableau de service, qui fixe de façon permanente les horaires des différents mouvements de la journée :

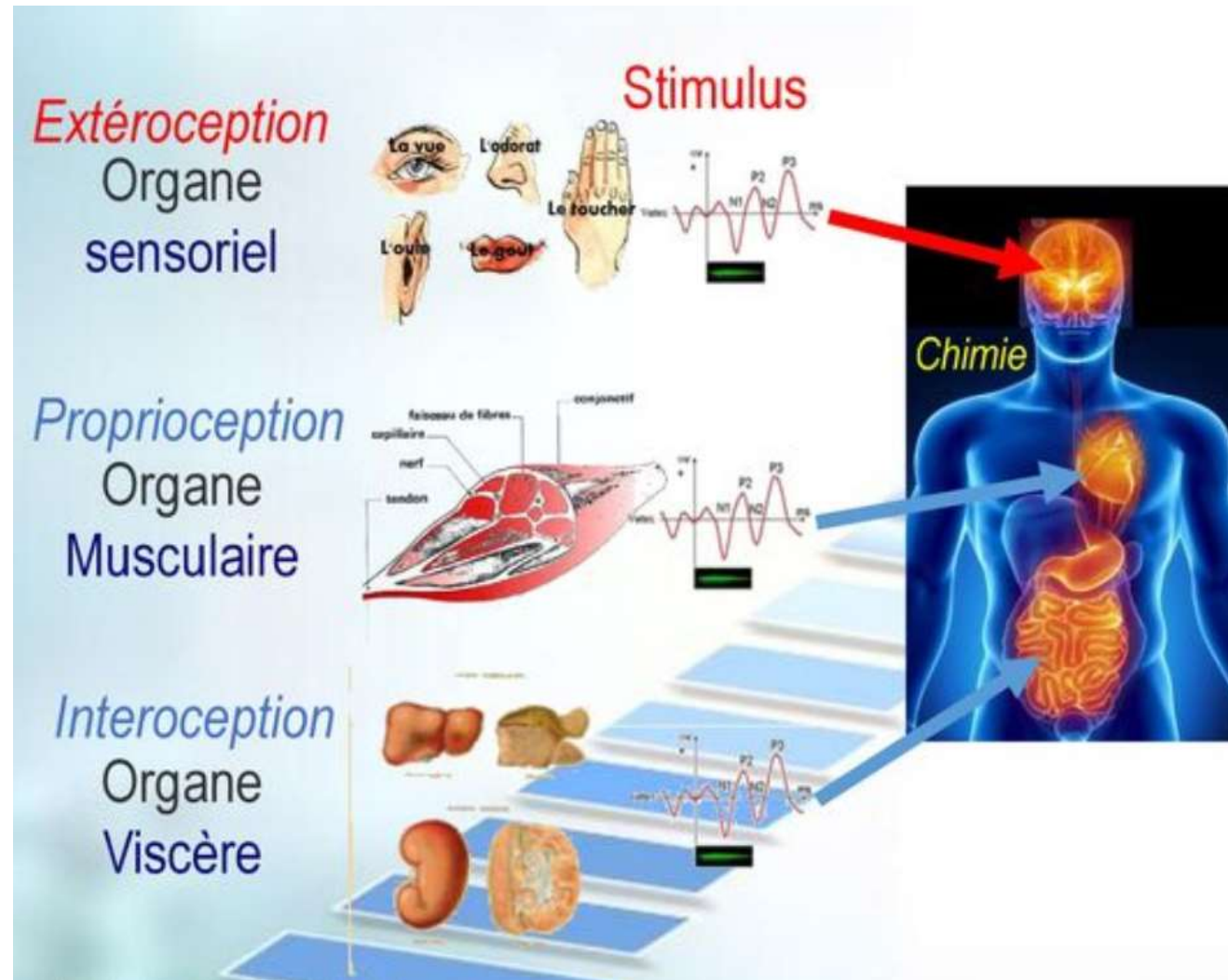
- à la mer ou au mouillage (= à quai)
- jours ouvrables et jours fériés

Ci contre, un exemple d'un tableau de service, jours ouvrables, sur un bâtiment de la Marine :

Heure	Mouvement
05h50	Branle bas
05h55	La marche - petit déjeuner
06h15	Dernière rentrée des permissionnaires
06h30	Appel plage arrière
06h35	Poste de propreté - sport A/O chefs de service
07h15	Dégagé du poste de propreté - poste d'entretien
07h30	Fin de la séance de sport
08h00	Cérémonie des couleurs
09h10	Pause casse-croûte
09h30	Remise au travail
11h00	Déjeuner pour les 1ère 2ème et 3ème Cie
12h00	Remise au travail pour le personnel ayant déjeuné à 11h00
12h05	Déjeuner pour le restant du personnel
13h00	Remise au travail pour le personnel ayant déjeuné à 12h00
16h15	Dégagé du poste d'entretien - appel de l'équipe d'intervention
16h30	Permissionnaires
17h00	Diner pour les rationnaires
18h45	Appel du personnel de service et des hommes punis
19h00	Diner pour le restant du personnel
23h00	Extinction des feux

Contraintes sur le sujet

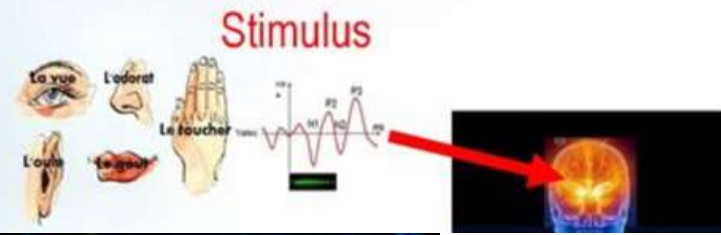
Sur le sujet



<https://slideplayer.fr/slide/12474073/>

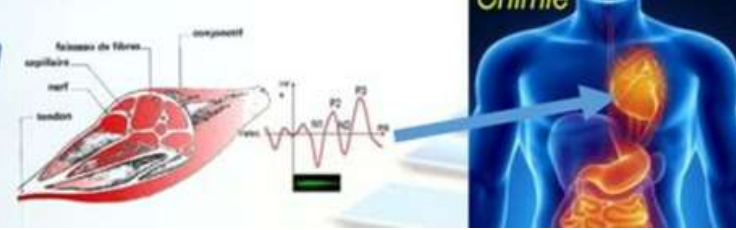
Extéroception

Extéroception
Organe
sensoriel

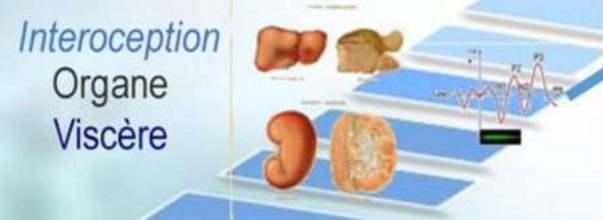


proprioception

Proprioception
Organe
Musculaire



Intéroception



Fatigue, manque de sommeil, jet lag,
horaires décalés... Conditions de
récupération

**ACADÉMIE
DE SANTÉ
DES ARMÉES**

