Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 172 (2006)

Heft: 7-8

Artikel: Les Suisses accumulent une nuit blanche par semaine

Autor: Syburra, Thomas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-70473

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les Suisses accumulent une nuit blanche par semaine

Der elektrische Strom hat es uns ermöglicht, die Nacht zum Tage zu machen. Die mögliche produktive Tageszeit wird länger, aber was passiert mit unserem Schlafbedürfnis. Für viele Menschen kann Schlafmangel gerade im Beruf oder Verkehr tief greifende Folgen haben, so auch bei Piloten. Die folgenden Überlegungen anlässlich eines Briefings des Autors sind auch für uns alle interessant.
Der Autor, Fliegerarzt der Airbase Sion, traf sich mit den Piloten seiner Fliegerstaffeln F/A-18 Hornet und F-5 Tiger. Ziel des Briefings war die Ermöglichung einer besseren Einsatzplanung und die Vermittlung von ein paar «Tricks» zur Optimierung der Arbeitsautonomie.

Hugo Battaglia

Thomas Syburra*

L'auteur, médecin aéronautique de la base aérienne de Sion, a rencontré récemment les pilotes des escadrilles F/A-18 Hornet et F-5 Tiger de l'escadre 14. But du briefing: leur permettre de mieux planifier les engagements 24h/24h et leur livrer quelques astuces pour optimiser leur autonomie de travail.

Dans leur grande majorité, les Suisses accumulent la fatigue. Jour après jour, semaine après semaine. On estime que le temps de sommeil a baissé d'environ 20 pour cent durant le siècle passé. Une tendance qui semble anodine ... mais qui peut déboucher sur des conséquences dramatiques.

Vous en doutez? Rappelez-vous la catastrophe suscitée par le naufrage de l'Exxon Valdez en Alaska: le marin responsable de la tragédie avait accumulé les heures supplémentaires. Un autre exemple? La navette Challenger: certains membres de l'équipe au sol n'avaient pas fermé l'œil depuis plus de 24 heures.

Si ces tragédies ont un coût humain ou écologique, elles sont également mesurables sur un plan financier. Ainsi, aux Etats-Unis, les accidents et incidents dus à un manque de sommeil coûtent chaque année quelque 54 millions de dollars aux forces aériennes du pays. Rien en comparaison avec les 12,5 milliards de dollars annuels de dépenses induites par les accidents de la route liés à la somnolence!

Bref, autant de statistiques qui démontrent l'enjeu colossal d'un phénomène méconnu et souvent sous-estimé. «Lorsqu'un chirurgien parle de fatigue, il arrive encore qu'il soit traité de mauviette», note l'auteur. Néanmoins, les concepts de gestion de risques inspirés du monde aéronautique commencent à faire leur chemin dans le domaine médical.

L'auteur ne compte pas révolutionner la manière de fonctionner des pilotes de l'armée suisse, mais simplement leur «apporter quelques éléments scientifiques dans un domaine qu'ils connaissent de manière empirique». Une démarche d'autant plus importante qu'en 2006, Sion était la Base Aérienne chargée d'assurer la protection aérienne du World Economic Forum (WEF) de Davos. Une mission qui implique un engagement de 24 heures sur 24 et, par conséquent ... un manque inévitable de sommeil.

Dites-nous docteur, est-ce si grave que cela? Le fait que vous teniez une théorie aux pilotes militaires suisses sous-entend-il que ceux-ci souffrent d'un manque cruel de sommeil?

Non, rassurez-vous! Nos pilotes sont sensibilisés aux questions relatives au sommeil et à la fatigue, ne serait-ce que par le biais de leur formation particulièrement exhaustive. Il s'agit ici de contribuer à la sécurité de vol en approfondissant le volet scientifique du problème. En gros, leur amener un élément du puzzle, qui leur permettra de mieux gérer leurs engagements. Cela passe notamment par une meilleure connaissance du concept de power nap (réd. en français, sieste récupératrice [lire l'encadré]).

Vous affirmez que le temps de sommeil a considérablement baissé ces dernières décennies. Ce phénomène se poursuit-il?

Il ne s'inverse en tout cas pas ... Nous sommes arrivés à un stade de manque de sommeil latent. Il faut savoir que la majorité des Suisses dorment une heure de moins par nuit que ce qui serait nécessaire. En clair, ils arrivent en fin de semaine avec un déficit de près de sept heures de sommeil, l'équivalent d'une nuit blanche.

Et alors?

Et alors ils le rattrapent généralement pendant le week-end, par un sommeil plus long, et surtout plus profond.

Bref, tout va bien. Pourquoi dès lors tirer la sonnette d'alarme, si ce déficit de sommeil se règle tout seul?

Parce que le déficit de sommeil dont nous souffrons continuellement s'accumule et qu'il peut avoir des conséquences délétères.

A quoi pensez-vous?

Je pense principalement au micro-sommeil, c'est-à-dire un sommeil d'environ une seconde qui peut vous surprendre à tout moment en cas de fatigue accumulée. En voiture, à 50 km/h, on parcourt déjà 14 mètres par seconde: c'est suffisant pour dévier de sa trajectoire et sortir de route; je vous laisse imaginer le danger pour un pilote d'avion ...

Backseater dans le Hawk Mk 66 U-1270.
Foto: Thomas Syburra

* Thomas Syburra, Dr méd., Service de Chirurgie, Hôpital Riviera, Site de Montreux, 1820 Montreux, membre du comité de la SSOTS.

Le power nap ou comment vous retaper en à peine une heure

S'il est facile de piquer un roupillon, il est plus difficile de maîtriser l'art de la sieste réparatrice ou power nap. Afin de se refaire un capital, il est conseillé de dormir vingt minutes et d'attendre une demi-heure avant de reprendre son activité.

«En dormant vingt minutes, on n'a pas le temps de plonger dans une phase de sommeil profond d'où l'on émergerait plutôt vaseux, ce qui serait contre-productif», explique l'auteur. Avec cette technique, on estime que l'on peut gagner jusqu'à quatre heures d'autonomie en seulement une heure!

Hormis ces siestes stratégiques, il est conseillé de faire de l'exercice physique en suffisance et surtout ... de dormir assez.

Et sachez qu'il est inutile de déboucher une bonne bouteille avant d'aller au lit. Selon Thomas Syburra, une jolie gueule de bois peut vous tenir au corps pendant 48 heures: «Les excès du vendredi soir, il arrive qu'on les paie jusqu'au lundi ...»

Sinon, de manière générale, le manque de sommeil a-t-il des conséquences négatives sur la santé?

La conséquence directe, c'est avant tout la baisse des performances. Même si, par exemple dans l'art, il est bien connu que le manque de sommeil peut avoir des vertus créatrices. Avant que s'abatte sur vous la grosse fatigue, une nuit blanche produit souvent un effet euphorisant.

On entend souvent que les défenses immunitaires sont affaiblies par le manque de sommeil. Est-ce un cliché?

Au contraire. La vulnérabilité immunologique augmente avec une déprivation de sommeil. Les mécanismes sont complexes et multifactoriels, l'aspect immunologique est si vaste qu'il dépasserait largement le cadre de notre briefing. De nombreuses études scientifiques ont été menées et sont encore en cours, notamment chez nos camarades français de l'Institut de Médecine Aérospatiale du Service de Santé des Armées.

Vous n'êtes pas seulement le médecin des pilotes. Vous tenez en effet à assurer les visites auprès de la troupe. Dites-nous tout: y a-t-il beaucoup de simulateurs?

Leur proportion est en forte baisse. Je me l'explique en grande partie par la nouvelle et très performante sélection lors du recrutement. Une large majorité des militaires présente une motivation intacte!

Les références bibliographiques sont disponibles chez l'auteur ou à la rédaction. ■

Für eine seriöse, rasche Unterstützung in Sachen PR:

- Textredaktion und Lektorat
- Powerpointpräsentation
- GL -Assistenz

www.brun-pr.ch

Mit der ASMZ erreichen Sie 21 275 Führungskräfte!

ASMZ ...
das Medium für Ihre gezielte Werbung

Ihr Partner zur

Konzeption und Redaktion von Telematik-Konzepten

- für Verwaltungsstellen und Organe der öffentlichen Sicherheit
- mit Schwergewicht im Bereich Verteidigung und Bevölkerungsschutz
- aus gesamtheitlicher Sicht der Beschaffer, Betreiber und Benutzer
- unter langjähriger Miliz- und Industrieerfahrung

ROTH CONSULT

Prozess- und technische Expertenberatung

Walchstrasse 14
Postfach 98
CH - 3073 Gümligen

Tel. 031 951 47 37
Fax 031 951 47 38
Mobil 079 667 69 91

www.rothconsult.ch
emil.roth@rothconsult.ch

Fernspeiseausrüstung FSA

Versorgung und Vernetzung abgesetzter Standorte mit Energie und Kommunikation

- Distanzen bis ca. 3 km
- Energie 220 V / 50 Hz, 2 kVA
- Kommunikation LWL Ethernet 100 Mbps

Übertragungsstation für Fiberoptik-LAN / MAN mit Energieversorgung

MURINOX AG

Hauptsitz
Bahnhofplatz 6
3775 Lenk

Tel. 033 733 00 60
Fax 033 733 00 61
www.murinox.ch

info@murinox.ch

Büro Bern
Walchstrasse 14
3073 Gümligen

Tel. 031 951 47 37
Fax 031 951 47 38
Mobil 079 667 69 91

e.roth@murinox.ch