

LABORATOIRE SEP



LE DEUFF ARTHUR

DOCTORANT

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/le-deuff-arthur>

DEPUIS 2024

 Courriel

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/annuaire-des-personnes/le-deuff-arthur>

DEPSLEEP - LE SOMMEIL EN DEPLACEMENT : DE L'IDENTIFICATION DU PROFIL DE DORMEUR A LA PROPOSITION DE STRATEGIES D'HYGIENE DE SOMMEIL

FINANCEMENT ET ENCADREMENT

Financement :

CIFRE avec Bultex (Groupe Cofel)

Encadrement :

Directeur : [Mathieu Nédélec](#)

Co-directeur : Dr François Duforez – Médecin du sommeil, Responsable scientifique du Sommeil Lab Bultex

Référente entreprise : Zohra Mrhar, Responsable innovation à Bultex

PROJET DE THESE

Le sommeil est un déterminant essentiel de la récupération et de la performance des sportifs de haut niveau. Or, les déplacements fréquents exposent les athlètes à des environnements de sommeil non familiers, susceptibles d'altérer leur qualité de sommeil et, par conséquent, leur performance.

Si les connaissances sur le sommeil des sportifs en conditions habituelles se sont développées, la compréhension de l'impact spécifique des changements d'environnement de sommeil liés aux déplacements reste limitée. Ce projet vise à combler cette lacune en caractérisant les profils de dormeurs et en identifiant les facteurs environnementaux et individuels modulant le sommeil en déplacement.

Les objectifs principaux sont :

1. Identifier et classier les profils de dormeurs parmi les sportifs de haut niveau, en fonction de leur vulnérabilité ou résilience au sommeil en déplacement ;
2. Caractériser l'impact de l'environnement de sommeil non familial (lumière, bruit, température, confort, sécurité perçue, etc.) sur la qualité et la quantité de sommeil des athlètes ;
3. Proposer et tester des stratégies d'hygiène de sommeil adaptées aux profils identifiés afin d'optimiser la récupération et la performance lors des déplacements.

PRÉCÉDENT

RETOUR À LA LISTE

SUIVANT

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser