Communiqué de Presse

Participez à une étude scientifique sur la résistance à la privation de sommeil !

Prenez 15 minutes pour répondre à un questionnaire et contribuez à la recherche scientifique !

Caen, février 2025 - *Le laboratoire COMETE-INSERM U1075 de l'université de Caen Normandie lance une grande étude sur la résistance à la privation de sommeil et invite toutes les personnes majeures à y participer en répondant à un questionnaire en ligne. Cette étude vise à mieux comprendre les différences individuelles face au manque de sommeil et à améliorer les outils d'évaluation.*

« *Cette étude nous permettra de mieux comprendre comment chacun réagit face à une privation de sommeil et d'affiner les outils de mesure existants. Chaque réponse compte et contribuera directement à faire avancer la recherche scientifique* », **explique Nicolas Bessot, Maître de Conférences en STAPS, en charge de l'étude.**

Pourquoi cette étude ?

Le manque de sommeil affecte différemment les individus : certains résistent mieux que d'autres aux effets cognitifs, émotionnels et physiologiques d'une nuit trop courte. Afin de mieux comprendre ces variations individuelles, les chercheurs du laboratoire COMETE-INSERM U1075 de l'université de Caen Normandie utilisent un questionnaire scientifique, internationalement reconnu, traduit et adapté pour une utilisation en français.

Une fois ce questionnaire affiné et validé, une deuxième phase de l'étude sera menée avec des participants soumis à une privation de sommeil. L'objectif étant d'évaluer si leur perception de leur propre résistance au manque de sommeil correspond à leurs performances réelles et de vérifier si le questionnaire permet de prédire cette capacité avec précision.

Comment participer à l'étude ?

Il suffit de répondre à un questionnaire en ligne, anonyme et accessible à tous. Cela ne prend qu'une quinzaine de minutes. La contribution d'au moins 500 participants est indispensable pour une validation scientifique du nouvel outil d'évaluation.

Pour accéder au questionnaire

https://enquetes.unicaen.fr/index.php/641837?lang=fr

Les objectifs de la recherche
Cette étude comporte plusieurs étapes :

- Collecte de 500 réponses pour évaluer la pertinence, identifier d'éventuelles redondances et affiner les questions.
- Validation externe du questionnaire, en collaboration avec la Direction Générale de l'Armement (DGA), auprès de participants soumis à une privation de sommeil.
- Analyse des résultats pour déterminer si les réponses au questionnaire prédisent réellement la capacité de résistance au manque de sommeil.

Pourquoi participer ?

- Vous contribuerez à une recherche scientifique essentielle sur le sommeil et la vigilance.
- Vos réponses aideront à améliorer les outils d'évaluation de la résistance à la privation de sommeil.
- Vous participerez à une étude ayant des applications potentielles dans le domaine de la santé, de la performance cognitive et de la sécurité.

Informations générales
L'étude est réalisée par le laboratoire COMETE-INSERM U1075 de l'université de Caen Normandie.
Les données sont recueillies anonymement, conformément aux réglementations en vigueur sur la protection des données personnelles.

Contact presse université de Caen Normandie
Sandra Ammara : 06 79 92 71 34
- sandra.sacommunication@gmail.com