

S2 Les rythmes biologiques.

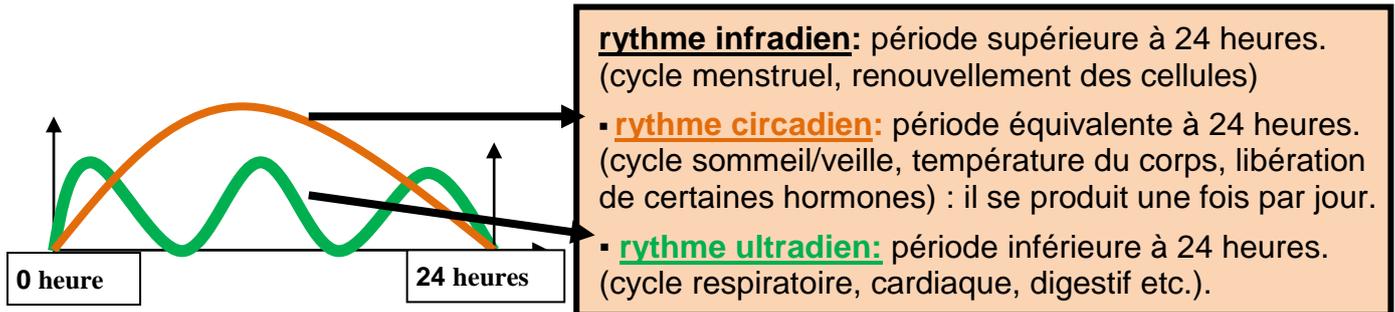
Objectif : Adopter un rythme biologique cohérent.

1- Approche sur les différents rythmes.

Un rythme est le retour à intervalle régulier d'un phénomène.

Les rythmes sociaux (activité familiale et/ou sociale), professionnels (horaire de travail, de pause etc.) et biologiques assurent une synchronisation de notre organisme et donc notre bien-être.

Les rythmes biologiques sont des variations cycliques d'une fonction particulière d'un Homme. Ces rythmes sont synchronisés grâce à notre **horloge biologique** située dans le cerveau (la partie appelée **hypothalamus**). Parmi les rythmes biologiques on distinguera :

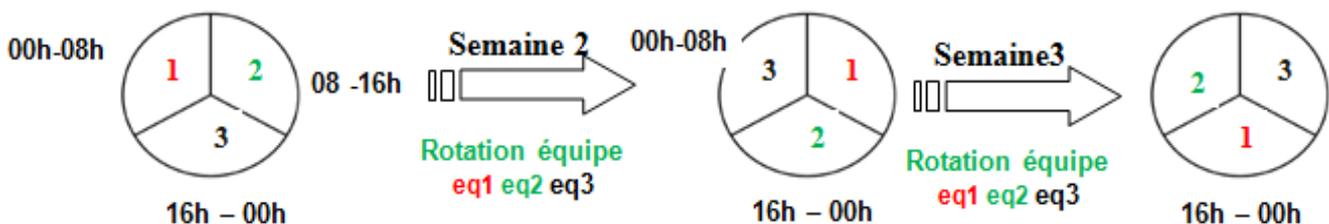


2- Facteurs de désynchronisation des rythmes et effets.

Il arrive que notre corps soit en **décalage** (désynchronisé) avec notre environnement.

Les **facteurs externes** comme le décalage horaire, les saisons, le décalage lié aux horaires de repas, de repos, de travail (**travail de nuit** ou le **travail posté*** par exemple) mais aussi les **facteurs internes** comme notre code génétique (**ADN** et/ou **ARN**) qui règle nos rythmes, des pathologies comme la dépression ou le stress peuvent désynchroniser nos rythmes biologiques.

*Le **travail posté** est l'ensemble des travaux effectués par des équipes successives pour répondre à des exigences de production, de coût ou de sécurité particulière. Les 24 heures de la journée sont divisées en trois tranches de 8 heures.



Niveau	principaux effets de la désynchronisation des rythmes
Biologique	Stress, manque de sommeil, hypertension, hypovigilance, courbature. Troubles psychiques, trouble hormonal, cancer plus fréquent etc.
Social	Isolement, agressivité, perte de patience, manque de communication.
Professionnel	Retard, absentéisme, productivité et rendement diminués, qualité et précision du travail variable, accident du travail, relation tendue avec les collègues.

3- Mesures correctives à la désynchronisation des rythmes.

- Pratiquer une activité physique régulière.
- Respecter les horaires de repas, **sommeil**, détente, travail.
- Aménager des roulements lors du travail.
- Assurer un suivi médical régulier.
- **Décaler son rythme** avant un départ à l'étranger en fonction du décalage horaire.