

S1 Les rythmes biologiques.

Objectif : Concilier rythmes biologiques et rythmes influencés par le travail.

1- Approche sur les différents rythmes.

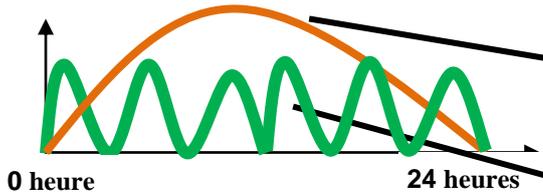
Un rythme est le retour à intervalle régulier d'un phénomène.

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.

Parmi les rythmes biologiques on distinguera :

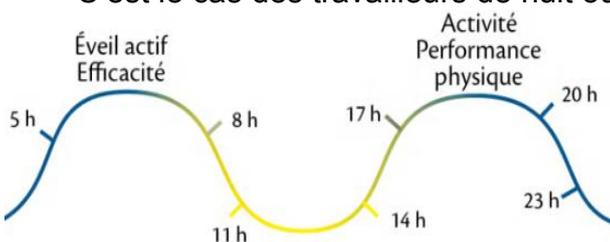


rythme infradien: période supérieure à 24 heures. (cycle menstruel, renouvellement des cellules).
rythme circadien: période équivalente à 24 heures. (cycle sommeil/veille, température du corps, libération de certaines hormones) : Il se produit une fois par jour.
rythme ultradien: période inférieure à 24 heures. (cycle respiratoire, cardiaque, digestif etc).

2- Rythme de la vigilance et rythme du travail.

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

C'est le cas des travailleurs de nuit ou ceux qui pratiquent le travail posté.



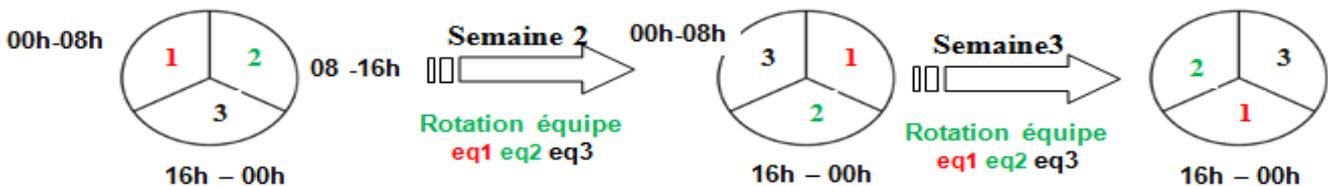
Le rythme de la vigilance varie sur 24h

Source delagrave cap pse

Les **métiers de nuit**, le travail posté ainsi que le travail de 11h00 à 14h00 n'est pas en phase avec le rythme de vigilance.

Les tâches physiques devraient se dérouler en fin de journée si l'on suivait notre rythme de vigilance or c'est plutôt l'heure de fin de travail.

- Le **travail posté** est l'ensemble des travaux effectués par des équipes successives afin de 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. (Mesure individuelle)
- Respecter les horaires de repas, **sommeil**, détente, travail. (Mesure individuelle)
- Aménager des roulements lors du travail. (Mesure collective)
- Assurer un suivi médical régulier au sein de l'entreprise. (Mesure collective).
- **Décaler son rythme** avant un départ à l'étranger en fonction du décalage horaire.