

Les rythmes



Quiz...



l'état de bien-être

Rythmes Circadiens

Ils ont une période de 24 heures, varient le jour et la nuit et sont synchronisés par l'alternance lumière/obscurité.

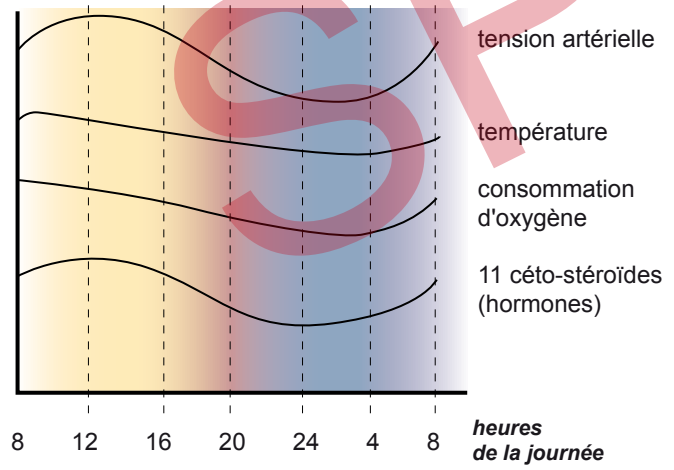


Rythmes Biologiques

Tout notre organisme obéit à des rythmes biologiques, par exemple:

- Température du corps,
- Sécrétion d'hormones,
- Niveau de vigilance,
- Performance de la mémoire...

Les rythmes biologiques ont moins d'amplitude la nuit...



... L'organisme est en état de désactivation.

Qu'avez-vous retenu ?

1. Le sommeil est caractérisé par 4 cycles de profondeurs et de durées différentes. Lequel de ces cycles est le plus long ?

- le sommeil léger
- le sommeil profond et très profond
- le sommeil paradoxal
- l'endormissement

le sommeil paradoxal

2. A quelle récupération correspond le sommeil paradoxal ?

- récupération de la fatigue mentale
- récupération de la fatigue physique

récupération de la fatigue mentale

3. Quelle est la quantité minimale de sommeil nécessaire par 24 heures ?

- de 2 à 3 heures
- de 4 à 5 heures
- de 6 à 7 heures

de 4 à 5 heures

4. Une personne "chrono-rigide" est une personne qui...

- s'adapte mal aux changements de température
- s'adapte mal aux changements de ses horaires de sommeil
- a toujours besoin de la même durée de sommeil

s'adapte mal aux changements de ses horaires de sommeil

5. Les rêves présents lors du cycle de sommeil paradoxal ont pour utilité ?

- une bonne mémorisation et équilibre psychique
- une croissance physique normale

une bonne mémorisation et équilibre psychique

6. Les rythmes biologiques sont facilement décalables de...

- 6 à 8 heures
- 2 à 3 heures

2 à 3 heures

7. Pour bien vivre un travail de nuit, il faut observer certains conseils, quel est celui à ne surtout pas suivre ?

- dormir un minimum de temps pour optimiser son temps libre
- respecter des heures régulières de repas
- pratiquer un sport
- dormir dans une pièce calme et obscure

dormir un minimum de temps

8. L'organisme obéit à des rythmes biologiques qui varient sur une période de 24 heures et sont synchronisées par l'alternance lumière/obscurité ?

- vrai
- faux

Vrai

réalisé par IN-communication (www.in-communication.net)



SOMMEIL & RYTHMES BIOLOGIQUES

Définition



Le sommeil est essentiel à la vie de l'homme. Durée et qualité du sommeil sont indispensables pour une bonne santé et varient avec l'âge. On a besoin de sommeil pour récupérer de la fatigue physique... et mentale. Un sommeil perturbé a des effets néfastes sur la santé. L'homme a des rythmes biologiques... Il est nécessaire de les respecter le plus possible... Le sommeil normal de l'adulte est un sommeil nocturne. Il est caractérisé par des cycles; chaque cycle est composé de stades de profondeurs croissantes.

Effets sur le corps

Le bouleversement des rythmes biologiques perturbe la quantité et la qualité du sommeil. L'être humain peut être chrono-rigide ou chrono-flexible.



Le chrono-rigide ne peut décaler son horloge biologique sans conséquence sur sa santé, par contre, le chrono-flexible peut la décaler sans aucune répercussion.

Attention ! En général, il n'est pas possible de décaler les rythmes de plus de 2 ou

3 heures, même en travaillant de façon permanente la nuit.

On peut mettre jusqu'à 8 jours pour s'adapter à un décalage, mais on revient très vite à notre rythme initial... une journée suffit.

Le rôle du sommeil

Le sommeil profond est réparateur et stimule le développement et la construction des cellules... un enfant qui dort bien, grandit normalement...

Chez l'adulte, le manque de sommeil entraîne un vieillissement plus rapide.

Les rêves sont indispensables à un bon apprentissage, une bonne mémorisation.

Les conséquences



- Troubles nerveux: instabilité, angoisse, agressivité, fatigue, maux de tête
- Troubles cardio-vasculaires: hypertension artérielle
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil: difficulté d'endormissement, sommeil superficiel, insomnies* passagères

* L'insomnie est un problème courant.

L'insomniaque peut souffrir de retard à l'endormissement, d'éveil nocturne causé par le moindre bruit... ou bien de réveil précoce au petit matin.

Il y a deux types d'insomnie. L'une, bénigne, due à une mauvaise hygiène de vie, l'autre, plus grave, liée à une dépression.

Recourir aux tranquillisants ou aux somnifères est une décision importante.

Conseils



La durée du sommeil et la sensation d'avoir bien dormi varient selon l'individu... mais nous pouvons tous améliorer les choses pour bien DORMIR.

- Manger léger avant de se coucher et éviter les substances excitantes, améliorent la qualité du sommeil
- Notre environnement est également important pour assurer une bonne nuit de sommeil.



Pour les travailleurs de nuit

Pour bien vivre le travail de nuit, on peut suivre certains conseils comme par exemple:

- privilégier les cycles de travail courts
- dormir au minimum 4 à 5 heures par jour
- dormir dans un environnement obscur et calme
- faire attention aux longs trajets
- respecter les heures régulières de repas dans la mesure du possible, et manger équilibré
- enfin, une activité sportive peut vous aider à réguler votre vie



En conclusion...

BIEN DORMIR, DE FACON REGULIERE, EST ESSENTIEL POUR LA SANTE !

On se sent bien quand on se lève...



et on est plus efficace dans nos activités... physiques... et intellectuelles.

Les phases du sommeil

Endormissement - durée: 5 à 15 min.

Manifestation principale:

- Perte de contact avec l'environnement

Sommeil léger - durée: 10 à 40 min.

Manifestation principale:

- "Rêverie" imprécise
- C'est le sommeil de la "sieste".

Sommeil profond et très profond - durée: 10 à 30 min.

Manifestations principales:

- Sommeil profond avec chute de la température et de la tension artérielle
- Relaxation musculaire importante
- Pensée confuse
- Récupération de la fatigue physique

Sommeil 'paradoxal' (rêve) - durée: 15 à 20 min.

Manifestations principales:

- Irrégularité du pouls et de la tension artérielle, contrastant avec une relaxation musculaire totale
- Mouvements oculaires rapides
- Rêves
- Récupération de la fatigue mentale

Le début de la nuit est plus riche en sommeil profond. La fin de la nuit est plus riche en sommeil paradoxal. Une nuit de sommeil est composée de 4 ou 5 de ces cycles.

Avec l'âge le sommeil se désorganise et perd en qualité. La quantité de sommeil évolue également. En moyenne un adulte dort de 7 à 8 h. Le petit dormeur 5-6 h. Le gros dormeur aura besoin de 8 à 10 h.