



1. La notion de rythmes biologiques

- Un **rythme biologique** est un phénomène biologique naturel qui se reproduit à intervalles réguliers dans le temps et qui règle notre vie. Il est influencé par des facteurs extérieurs et contrôlé par une horloge située dans le cerveau. Le rythme veille/sommeil s'appelle le **rythme circadien**. Il est régi par la lumière du jour : c'est elle qui synchronise l'horloge biologique.
- Le travail de nuit impose un rythme décalé par rapport au rythme biologique naturel : on parle de **désynchronisation**.

2. Les rôles du sommeil

- Le sommeil est déclenché par la sécrétion d'une hormone, la **mélatonine**, quand la lumière diminue.
- Il se déroule en général en une succession de **quatre à cinq cycles** de 1 h 15 à 1 h 35 environ chacun.
- En début de cycle, les quatre premiers stades correspondent à un sommeil de plus en plus profond qui permet de **récupérer physiquement**. En fin de cycle, le sommeil paradoxal permet de **récupérer mentalement** et de mémoriser les notions apprises dans la journée.

3. Les effets et les conséquences du manque de sommeil

- Les **effets** du manque de sommeil peuvent être :
 - des troubles digestifs ;
 - de la fatigue physique et nerveuse ;
 - des troubles du sommeil ;
 - une diminution du temps de réaction ;
 - un manque de concentration.
- Les **conséquences** du manque de sommeil peuvent être d'ordre professionnel et social :

Les conséquences	
professionnelles	sociales
<ul style="list-style-type: none"> – Augmentation du risque d'accident du travail. – Baisse de la productivité au travail. – Baisse de la qualité du travail. – Absentéisme au travail. 	<ul style="list-style-type: none"> – Relations sociales inexistantes. – Gestion difficile de la vie de famille.

4. Des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur

- Pour favoriser un sommeil récupérateur, plusieurs **mesures** peuvent être privilégiées :
 - se relaxer, éviter les repas trop copieux, les excitants et les activités sportives avant de se coucher ;
 - se coucher à une heure régulière ;
 - dormir dans une chambre au calme, dans l'obscurité et modérément chauffée ;
 - écouter les signaux du sommeil (bâillements, clignements des yeux) ;
 - supprimer tablette et ordinateur dans la chambre.