

Le sommeil

1-Notions à retenir

- **Le rythme biologique** : variations périodiques et régulières du fonctionnement de l'organisme
- **Le rythme circadien** : il s'agit d'un rythme biologique correspondant au cycle veille/sommeil
- **Désynchronisation du rythme biologique** : décalage par rapport au rythme biologique naturel

2-Cycles et rôle du sommeil

- Le sommeil est composé de 4 à 5 cycles chacun d'une durée de 1h15 à 1h35.
- Le premier cycle est précédé par une période d'endormissement.
- Entre deux cycles, il y a une phase de sommeil intermédiaire brève avec des micro-réveils.
- Les quatre premières phases d'un cycle permettent la récupération physique.
- Le sommeil paradoxal permet la récupération nerveuse et la mémorisation.

Avant le premier cycle : Endormissement	Un cycle					Entre deux cycles : Sommeil intermédiaire
	Sommeil lent très léger	Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil lent très profond	Sommeil paradoxal	
Éveil calme Bâillement Clignement des paupières	Ouïe activée On comprend	Ouïe activée On ne comprend pas Réveil facile	Ouïe désactivée Relâchement progressif des muscles	Baisse de la température corporelle Ralentissement du rythme cardiaque Ralentissement de l'activité cérébrale Synthèse de l'hormone de croissance Fabrication d'anticorps	Paradoxe entre relâchement complet des muscles et activité cérébrale proche de l'éveil Récupération nerveuse Mémorisation Rêves	Bref Micro-réveils

3-Conséquence de la désynchronisation

Sur l'individu	-Troubles physiques : fatigue, troubles digestifs, risques cardio-vasculaires -Troubles neurologiques : manque de concentration, troubles du sommeil, consommation d'excitants
Sur son travail	-Risque d'accidents de travail -Qualité et productivité de travail en baisse -Absentéisme

4-Prévenir la désynchronisation

- Se coucher à heures régulières
- Ne pas manger trop copieux ni faire une activité sportive avant de dormir
- Dormir dans une chambre calme, sans lumière, à bonne température, se relaxer
- Ne pas travailler plus de trois nuits successives