

# 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.

<b>Avant le premier cycle :</b> Endormissement	Un cycle					<b>Entre deux cycles :</b> 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

<b>Sur l'individu</b>	<b>-Troubles physiques :</b> fatigue, troubles digestifs, risques cardio-vasculaires <b>-Troubles neurologiques :</b> manque de concentration, troubles du sommeil, consommation d'excitants
<b>Sur son travail</b>	-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