



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**.
- Le travail posté impose un rythme décalé par rapport au rythme biologique naturel : on parle de **désynchronisation**.

2. Les rôles du sommeil

- Le sommeil 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 nerveusement** et de mémoriser les notions apprises dans la journée.

3. Les conséquences de l'insuffisance de sommeil

| Sur l'individu | Sur l'activité professionnelle |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">– Troubles digestifs.– Augmentation des risques cardio-vasculaires.– Fatigue physique et nerveuse.– Troubles du sommeil.– Diminution du temps de réaction.– Manque de concentration. | <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. |

4. Des mesures favorisant la récupération

- **Dans la vie quotidienne :**
 - 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, sans lumière et modérément chauffée ;
- **Dans le cadre du travail posté :**
 - ne pas travailler plus de trois nuits successives ;
 - éviter la double journée.