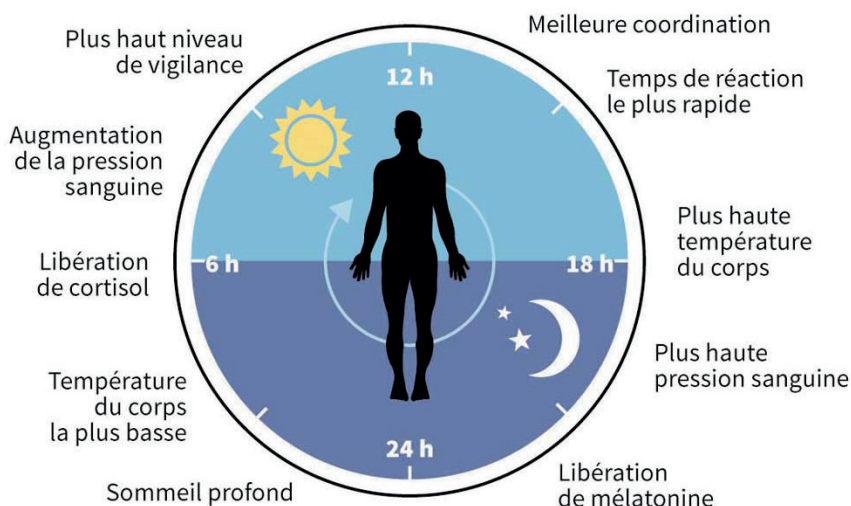




# LE MECANISME DU SOMMEIL

La rythmicité est une des propriétés fondamentales de la matière vivante. La plupart de nos activités métaboliques, physiologiques, et psychologiques ont un **RYTHME CIRCADIEN** c'est-à-dire que ces activités passent chaque 24 heures par un sommet et un creux.



source : [www.dnc.nc](http://www.dnc.nc)

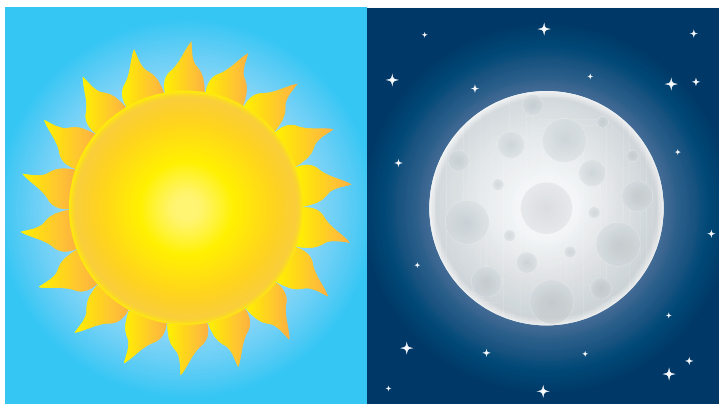
**BROCHURE  
PREVENTION**

juin 2023



## ON PEUT PARLER D'UN RYTHME « SOUS INFLUENCE »

- Sous l'influence d'une horloge biologique interne, dépend la modulation des rythmes de la température, la sécrétion de certaines hormones comme la mélatonine dite hormone du sommeil, le cortisol, les catécholamines, l'hormone de croissance, la prolactine...
- Sous l'influence de l'alternance lumière-obscurité et par conséquent l'influence de la vie sociale
- Sous l'influence du fait que nous sommes programmés pour dormir la nuit quand il fait noir et que la température baisse

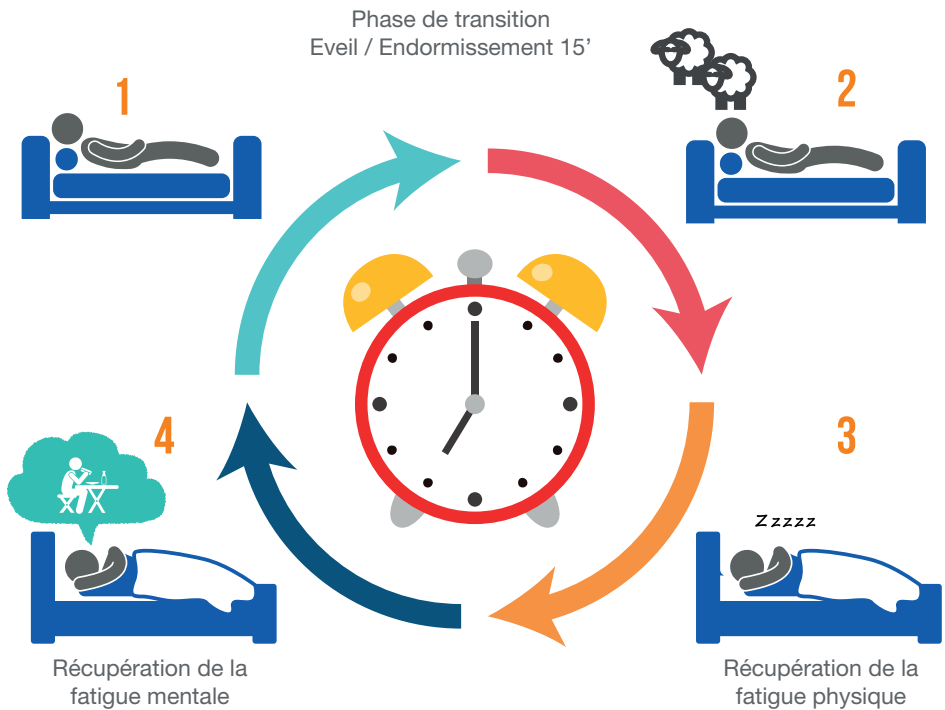


## ON PEUT PARLER AUSSI D'UN RYTHME « PROPRE À CHACUN » ET GÉNÉTIQUEMENT CONDITIONNÉ

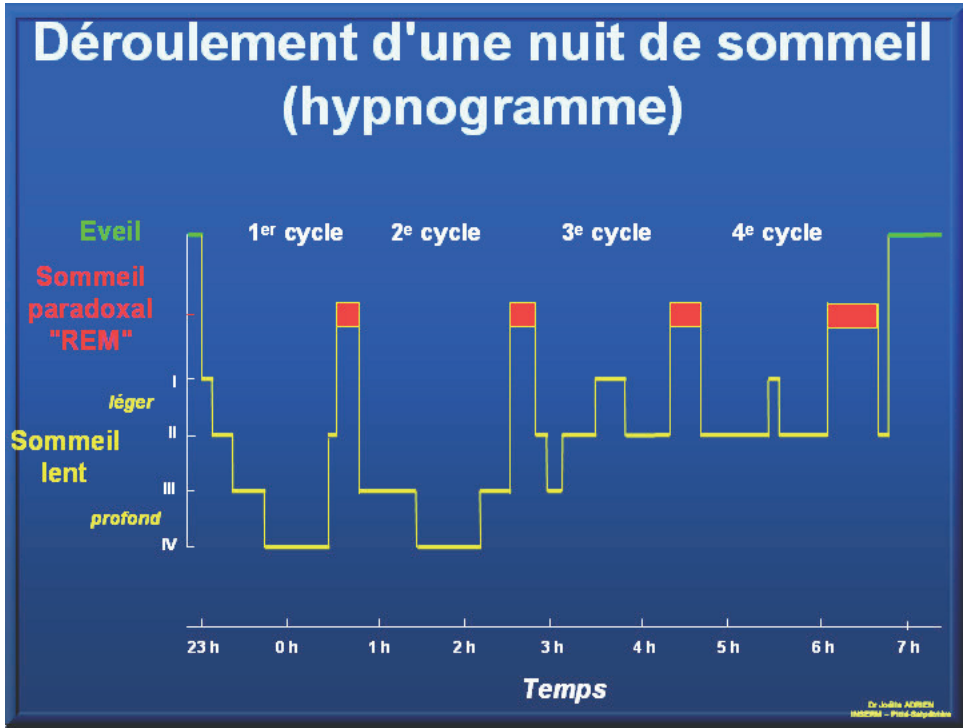
- On est du matin ou du soir (alouette ou chouette)
- On est gros dormeur, petit dormeur et moyen dormeur pour la grande majorité. Pour la plupart le temps de sommeil est de 7 heures par nuit.

Une nuit est composée de plusieurs cycles de 90 minutes environ (4 à 5 cycles pour une bonne nuit) et de différents types de sommeil, chacun étant aussi important et doit être respecté dans la mesure du possible :

1. Une période d'**endormissement** de 5 à 10 minutes
2. Une période de sommeil **lent léger** | 40 à 45 minutes
3. puis **lent profond**
4. Une période de sommeil **paradoxal** ou de rêves pendant laquelle se fait la récupération mentale (mémorisation, concentration, vigilance...) pour 10 à 15 minutes



1 PÉRIODE DE REPOS = 4 À 5 CYCLES



source <https://blog.initiatives.fr>

Ne pas jeter sur la voie publique

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.  
Il est votre conseiller pour les risques professionnels  
0800 360 400 - [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)

