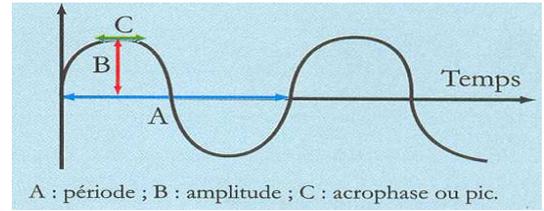


Un rythme est une suite d'**évènements** identiques qui se renouvellent après une **période (un temps qui est toujours le même)**. Un rythme peut cependant être perturbé ou modifié.

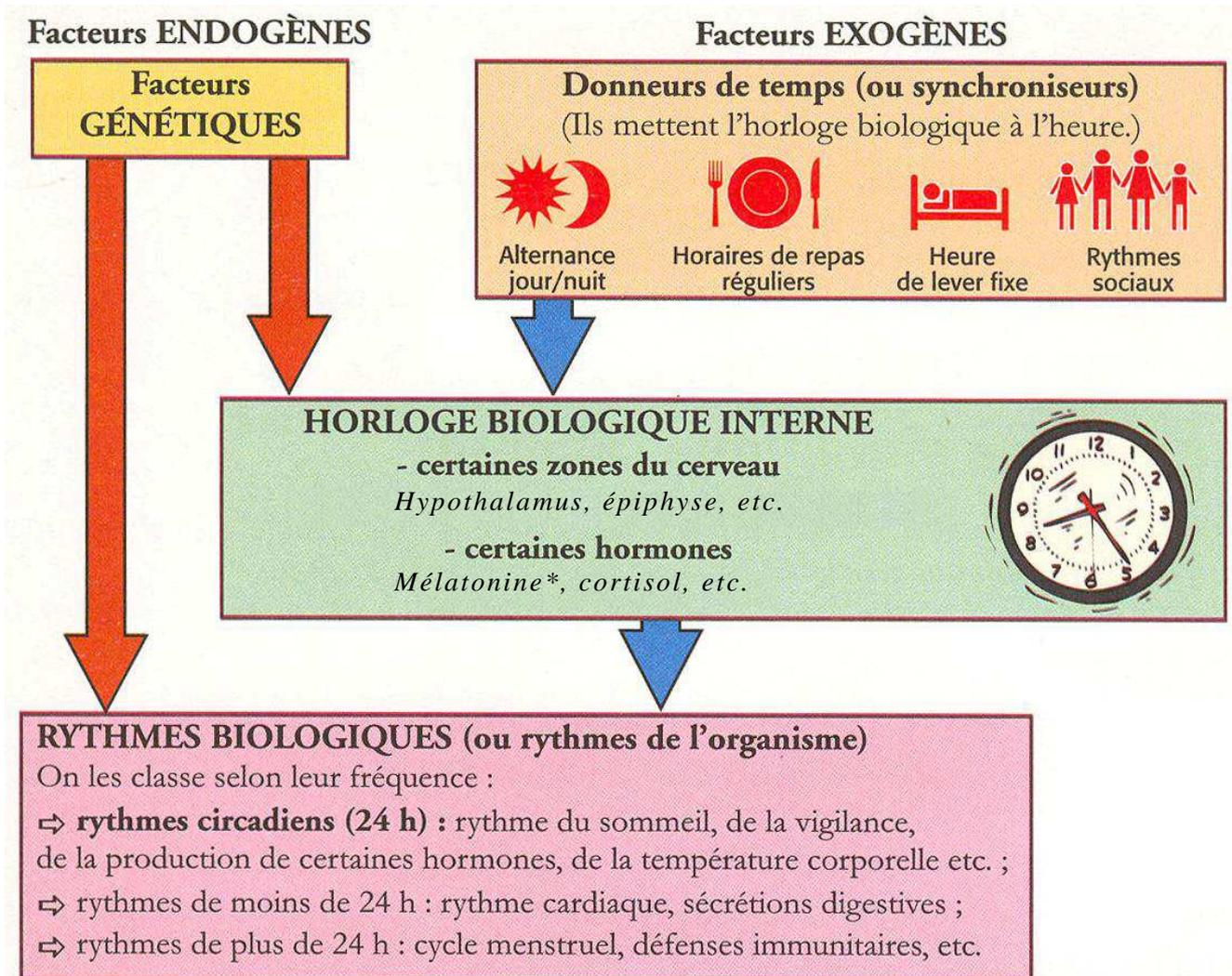


Les rythmes peuvent être :

- des activités pratiquées avec d'autres individus (**rythmes sociaux**)
- des évènements répétitifs liés au travail (**rythmes professionnels**)
- des évènements réguliers dans notre corps (**rythmes biologiques** également appelés biorythmes).

Les fonctions de l'organisme obéissent à des rythmes dont les pics et les creux ne sont pas le fait du hasard. Les **rythmes biologiques sont réglés par une horloge interne** commandée par :

- des **facteurs endogènes**. Ils sont à l'intérieur de notre corps et sont génétiques (liés à l'ADN d'une espèce)
- des **facteurs exogènes** (à l'extérieur de notre corps).



\* La mélatonine est l'hormone du sommeil. L'hypothalamus la libère dans le sang à partir de 20h, puis elle est distribuée dans le corps et assure un sommeil de bonne qualité.

**LA DESYNCHRONISATION** : Elle se produit quand il y a un décalage entre nos rythmes biologiques internes et ceux qui sont imposés par la vie quotidienne. La désynchronisation peut être d'origine externe comme les le travail posté ou le décalage horaire (voyage en avion transcontinental). La désynchronisation peut être interne : c'est le cas du vieillissement, de la maladie, de certains cancers, de la dépression.

Les effets de la désynchronisation sont le plus souvent de la fatigue chronique, des insomnies, des troubles de l'appétit et de la digestion, du stress, etc.