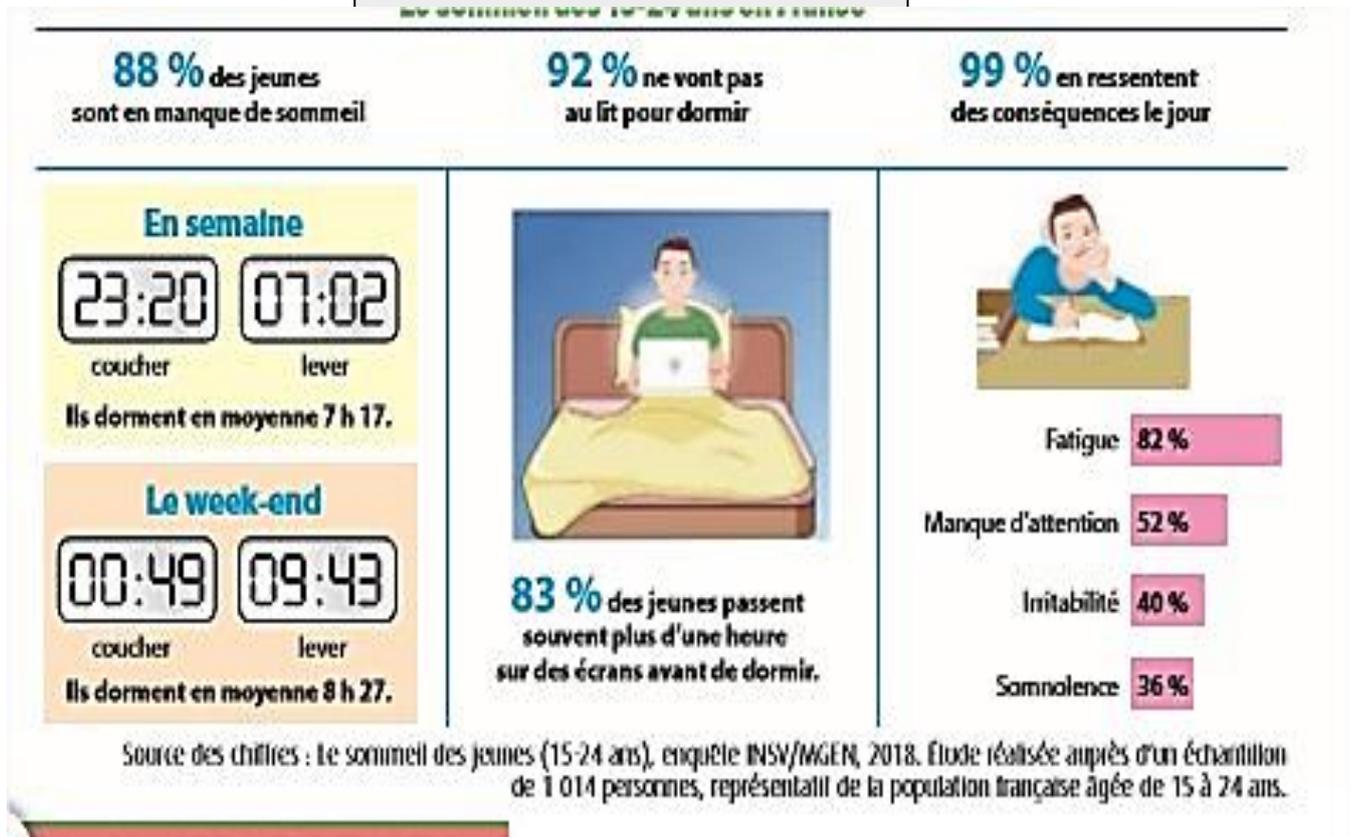


Module A2 : Les rythmes biologiques –le sommeil

Ce module vise à démontrer l'incidence des rythmes sociaux sur les rythmes biologiques et leur impact sur la santé de l'individu. En particulier, l'étude du sommeil et de ses principaux rôles permet de comprendre la nécessité d'adopter un mode de

vie favorisant un sommeil récupérateur.

LE SOMMEIL DES 15-24 ans en France



Analyser la situation :

1. Formuler le problème posé dans la situation :

Le manque de sommeil des jeunes.

2. Identifier les éléments de la situation :

<p>QUOI ? quelle est la nature du problème</p>	<p>La durée moyenne du sommeil : 7h17 la semaine, 8h27 le week-end.</p>
---	---

QUI ? Qui est concerné par le problème	Les jeunes de 15 à 24 ans
OÙ ? où le problème apparaît-il ?	En France
QUAND ? Quand le problème apparaît-il ?	Lors d'une enquête de 2018.
COMMENT ? Dans quelles circonstances le problème apparaît-il	83 % des jeunes sont pendant plus d'une heure sur les écrans avant d'éteindre pour dormir
POURQUOI ? pourquoi est-ce important de régler le problème ?	Fatigue, manque d'attention, irritabilité, somnolence... sont les conséquences ressenties dans la journée

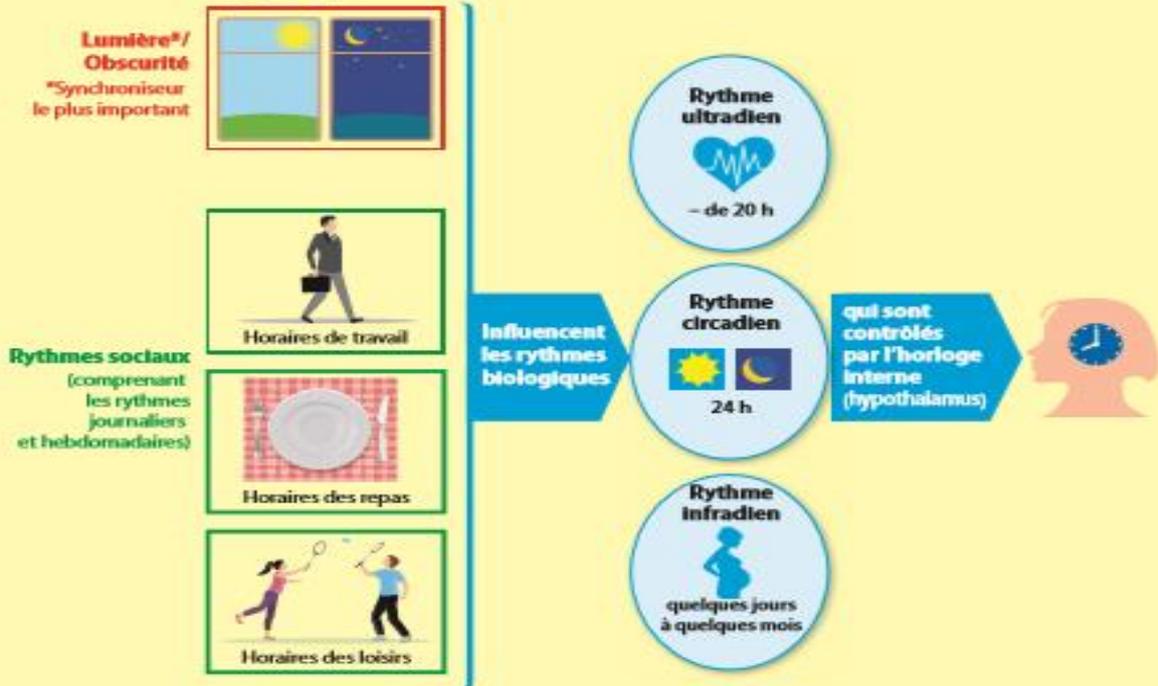
Activité 1 : Les rythmes biologiques

3 Surligner, dans le document A, la définition des rythmes biologiques.

DOC A Les rythmes biologiques ou biorythmes

Un **rythme biologique** est la **variation périodique ou cyclique** d'une **fonction particulière** d'un être vivant (exemples : battements cardiaques, synthèse hormonale). Il est contrôlé par une horloge interne appelée « **horloge biologique** », située dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus.

Les donneurs de temps ou synchroniseurs



3. à partir du document A :

3.1 : Relever :

- La localisation de l'horloge interne : **dans le cerveau, au niveau de l'hypothalamus**
- le rythme biologique qui correspond au rythme veille/sommeil : **le rythme circadien**

3.2. Indiquer la fréquence des rythmes biologiques suivants :

- Rythme cardiaque : **moins d'une minute**
- Rythme veille/sommeil : **toutes les 24 heures environ**
- Cycle menstruel : **tous les mois environ**

3.3. Dédire ce qui différencie les rythmes ultradien, circadien et infradien :

Le rythme ultradien présente une fréquence pluriquotidienne, fréquence supérieure au rythme circadien (fréquence de 24 heures), elle-même supérieure au rythme infradien (quelques jours à quelques mois). Les rythmes biologiques sont déterminés par leur fréquence.