

- Corrigé exercice activité physique

1 Pour chaque affirmation, **cocher** les réponses exactes.

Affirmations	Vrai	Faux
Le rythme circadien est un rythme biologique.	✗	
Le cycle circadien dure 4 heures.		✗
Le sommeil est un rythme ultradien.		✗
Les rythmes sociaux correspondent aux rythmes imposés par la vie quotidienne.	✗	
Un cycle du sommeil dure environ 90 minutes.	✗	
Le sommeil paradoxal favorise la récupération de la fatigue nerveuse.	✗	

2 **Retrouver** le mot correspondant à cette définition.

Écart entre nos rythmes biologiques et ceux imposés par la vie quotidienne (les contraintes personnelles ou professionnelles).

Désynchronisation

2 **Retrouver** le mot correspondant à cette définition.

Écart entre nos rythmes biologiques et ceux imposés par la vie quotidienne (les contraintes personnelles ou professionnelles).

Désynchronisation

3 **Nommer** :

- le synchroniseur externe des rythmes biologiques le plus important : **la lumière** ;
- un facteur de désynchronisation : **le décalage horaire, le travail de nuit, le travail posté** ;
- une conséquence de la désynchronisation sur le travail : **un accident du travail, la diminution du rendement, l'augmentation du risque d'erreurs.**

4 **Surligner** les facteurs qui favorisent un sommeil récupérateur.

- Consommer du café et de l'alcool au repas du soir.
- **Pratiquer une activité physique dans la journée.**
- Dormir dans une pièce chauffée à 25 °C.
- **Dormir dans l'obscurité et dans le calme.**
- **Se coucher à des heures régulières.**
- Jouer sur l'ordinateur avant de se coucher.

En situation



Thibault est veilleur de nuit depuis 6 mois. Il travaille de 21 h à 5 h, durant quatre nuits de suite, puis bénéficie de deux jours de repos. De retour à la maison, il dort peu (moins de 3 heures), boit beaucoup de café et joue aux jeux vidéo. Depuis quelque temps, il est très fatigué et irritable avec ses proches.

● **Identifier** l'origine possible de l'irritabilité de Thibault.

Le travail de nuit depuis 6 mois avec un temps de sommeil limité.

● **Citer** les conséquences de la désynchronisation des rythmes sur :

- sa santé : **fatigue** ; - sa vie sociale : **irritabilité.**

● **Proposer** à Thibault des solutions qui lui permettraient de mieux adapter son mode de vie au rythme imposé par son travail.

- **Limitier la consommation de café.**

- **Éviter les jeux vidéo.**

- **Augmenter son temps de sommeil.**