

Chronobiologie appliquée au comportement humain

Infos pratiques

- > ECTS : 4.5
- > Nombre d'heures : 24.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement septième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 4P7PBCAP

Présentation

- * La chronobiologie est l'étude des rythmes biologiques. Les différents pics et creux de ces rythmes ne sont pas distribués au hasard, mais relèvent d'une véritable programmation dans le temps des nombreuses activités (métaboliques, nerveuses, endocriniennes, comportementales...) permettant un ajustement de l'organisme à son environnement physique et social. La chronobiologie est une discipline en plein essor et dont les applications se développent dans différents domaines, de la vie quotidienne (rythmes de travail, rythmes scolaires, décalage horaire...) à la thérapeutique médicale (troubles du sommeil, chronopharmacologie, vieillissement, autisme...).
- * Ce cours aura pour objectif d'apporter des connaissances relatives aux propriétés et fonctions des rythmes biologiques (rythmicité endogène, exogène, synchroniseurs, siège neuro-anatomique de l'«horloge biologique», rôles de la mélatonine). Un intérêt particulier sera porté aux propriétés et fonctions du sommeil (états de vigilance, sommeil lent, sommeil paradoxal, rôle facilitateur du sommeil pour l'apprentissage et la mémoire, activité onirique).

Objectifs

- * Connaître les déterminismes endogènes et les influences exogènes des rythmes biologiques
- * Penser les rythmes biologiques dans une approche interspécifique à finalité adaptative
- * Être capable d'identifier différents troubles des rythmes biologiques et du sommeil
- * Être capable de comprendre un actogramme, un hypnogramme et un agenda du sommeil.
- * Posséder des notions de chronopharmacologie concernant l'efficacité ou la toxicité de certaines substances en fonction de l'heure de prise
- * Posséder des notions de chronobiologie concernant les conséquences induites par certains rythmes imposés, comme le travail posté
- * Connaître les recommandations des chronobiologistes concernant l'organisation du temps de travail et des rythmes scolaires

Évaluation

: Examen standard, Examen dérogatoire, Session 2 : une épreuve terminale écrite (100%) de 1h30 avec des questions portant sur le cours.

Bibliographie

- * Billiard, M. (1998). Le Sommeil normal et pathologique: troubles du sommeil et de l'éveil. Précis de Médecine.
- * Reinberg, A.E. (2003). Chronobiologie médicale, chrono-thérapeutique. Médecine Sciences Publications,
- * Royant-Parola, S., Gronfier, C. & Adrien, J. (2007). Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies. Editions Le Pommier

Contact(s)

- > **Sebastien Deregnaucourt**
Responsable pédagogique
sderegnaucou@parisnanterre.fr