

Maîtrisez la chronobiologie pour une santé optimale



> 60 MINUTES
Visioconférence

> 90 MINUTES
Présentiel



CONFÉRENCIER
Luc Laberge, Ph. D.

Reprenez le contrôle de votre santé en comprenant et en harmonisant vos rythmes biologiques, la clé pour devenir le véritable chef d'orchestre de votre vie.

Notre organisme est orchestré par des rythmes biologiques complexes, des horloges internes qui régulent notre sommeil, notre humeur, notre métabolisme et nos niveaux d'énergie. Cependant, dans notre société accélérée, nous ignorons souvent les signaux subtils de notre corps.

Réveillez votre rythme

- Qu'est-ce que l'horloge interne et sa fonction fondamentale ?
- Comment notre corps est programmé pour fonctionner en cycles et les conséquences de l'ignorer.

Le chef d'orchestre silencieux : Comment ça marche ?

- Zoom sur le noyau suprachiasmatique, notre maître horloger.
- Mélatonine, cortisol et autres acteurs clés de notre horloge biologique.

Synchronisez votre vie : Bien-être et performance au quotidien

- L'importance du sommeil, de l'alimentation et de l'exercice pour optimiser vos rythmes.
- Comprendre les désynchronisations (incluant les horaires décalés/travail de nuit) et leurs effets sur la santé physique et mentale.
- Stratégies pour resynchroniser votre horloge interne.