

Chronobiologie : devenez maître de votre rythme



60 À 90 MINUTES

Présentiel ou à distance



CONFÉRENCIER

Luc Laberge, Ph. D.

Notre organisme est orchestré par des rythmes biologiques complexes, des horloges internes qui régulent notre sommeil, notre humeur, notre métabolisme et notre niveau d'énergie.

Cependant, dans notre société accélérée, nous ignorons souvent les signaux subtils de notre corps. Cette conférence vous permettra d'en apprendre davantage sur les thèmes suivants :

Les fondations : l'horloge centrale

- > Des premières observations aux expériences en isolement temporel.
- > Les catégories de rythmes biologiques.
- > Le rôle crucial du noyau suprachiasmatique.
- > Les synchroniseurs et l'importance capitale de la lumière.

Le chef d'orchestre de la nuit

- > Variations circadiennes de la vigilance, de la température corporelle, de la mélatonine et du cortisol.
- > Analyse de l'interaction entre les processus circadien et homéostatique.
- > Identification de sa typologie circadienne.

Synchronisez votre nuit, réussissez votre jour

- > L'impact des désynchronisations chroniques sur la santé (ex. : décalage horaire).
- > Stratégies pratiques pour resynchroniser votre horloge interne.