

# LES RYTHMES BIOLOGIQUES

conférence de M.RESTOIN  
université de Besançon

## "LES RYTHMES BIOLOGIQUES"

notes prises par Jacques Querry

Comme tous les êtres vivants, les humains sont soumis à des rythmes qui affectent leur comportement.

On peut noter par exemple que le minimum de l'attention se situe vers 3 heures du matin (heure solaire à laquelle il faut ajouter une heure en hiver et deux en été pour obtenir l'heure légale); les statistiques enregistrent beaucoup d'accidents à cette heure-là ainsi que des difficultés d'adaptation pour ceux qui font les 3 X 8.

De même en février-mars: période difficile pour l'attention et le fonctionnement de l'organisme. La mortalité est particulièrement importante à cette époque.

Autre période critique: novembre.

Le mois de mai est également difficile car le rythme scolaire est haché par les nombreuses fêtes.

En effet, un être humain met environ 10 jours pour s'adapter à un nouveau milieu de vie ou à un changement (vacances, colonie, changement d'école, de maître, de lieu d'habitation ou de travail).

### PERIODES FAVORABLES

Juillet et août sont les meilleurs mois pour vivre et travailler.

Concernant les rythmes de la journée, on note que les performances sportives sont meilleures entre 15 et 20 heures, que la mémoire à court terme fonctionne mieux vers 10 heures tandis que la mémoire à long terme est plus efficace vers 18 heures (ces heures s'entendent "solaires" toujours).

On note une baisse d'intensité des fonctions de l'organisme vers la tranche 12-15 heures.

Les baisses d'attention sont le plus souvent dues au manque de sommeil. C'est pendant le sommeil que sont secrétées les hormones de croissance. Sommeil qui peut se diviser en des cycles de deux phases chacun: phase de réparation physique et une phase de rangement du cerveau (phase du rêve).

A 8 heures, l'enseignant n'évalue pas les connaissances de l'enfant mais surtout sa faculté d'adaptation à sortir de son rythme de la nuit.

### INFLUENCE PREPONDERANTE DE LA FAMILLE ET DE SES RYTHMES

au cours des premiers mois de la vie de l'enfant

Si nos rythmes sont pour une part d'origine biologique, génétique, ils sont également formés par notre éducation et notre environnement... Ils se mettent en place très tôt par les habitudes de vie que la famille inculque à l'enfant.

En particulier, le comportement des parents, des enseignants (attitude de

.../...

répression ou de dialogue), de même que le langage utilisé (ne fais pas ça, ne fais pas ci, etc...) ont une influence prépondérante sur la construction du comportement de l'enfant qui agira plus tard de la même manière. Car c'est dans le cerveau que sont enregistrés durablement les comportements. A noter au passage que les enfants ne possèdent pas avant 3 ans les structures mentales qui permettent de comprendre le pourquoi d'une interdiction. Ce n'est, à cet âge, qu'un conditionnement. C'est aux adultes d'installer l'espace matériel pour n'avoir pas à proférer continuellement des interdictions.

Il existe aussi des cas de transfert d'agressivité sur une tierce personne.

#### INTERACTION ENTRE RYTHMES ET COMPORTEMENT

La qualité principale d'un éducateur (parent, enseignant) est d'observer. C'est en prenant en compte les rythmes biologiques indiqués par les comportements des enfants qu'il pourra conduire un travail efficace.

On remarque par exemple que s'il y a eu un temps de repos avant une séance de dessin, les productions obtenues seront plus grandes, avec des lignes plus souples et plus harmonieuses.

L'un des grands besoins des enfants est de comprendre. Il est donc important de développer avec eux une attitude d'écoute, de dialogue et de mise en situation de comprendre.

On peut notamment observer qu'en début d'année scolaire (durant les 6 premières semaines) les enfants consacrent beaucoup d'énergie à établir des relations avec leurs camarades par rapport à celle fournie au travail.

L'observation d'enfants en groupe permet de constater la mise en place d'une auto-régulation; on peut donc dire qu'un groupe est capable de réguler tout seul, sans la présence d'un adulte, et ce même pour des enfants en très bas âge.

A signaler aussi qu'une forte motivation peut gommer l'importance du rythme.

Concernant les apprentissages, les dernières découvertes sur le fonctionnement du cerveau nous indiquent qu'un apprentissage ne sera efficace que s'il passe par le maximum de sens (nos cinq sens). Des connaissances transmises de façon exclusivement intellectuelle ou verbale ont peu de chance d'être correctement intégrées. Il faut que l'enfant manipule, sente, voie, etc...

#### CONCLUSION

Chaque individu, chaque groupe, doit réfléchir à trouver les solutions qui lui sont les meilleures pour avoir un bon rythme de vie, sans chercher à copier d'autres expériences qui ont leur propre histoire.

Jacques Querry  
90 - Faverois

