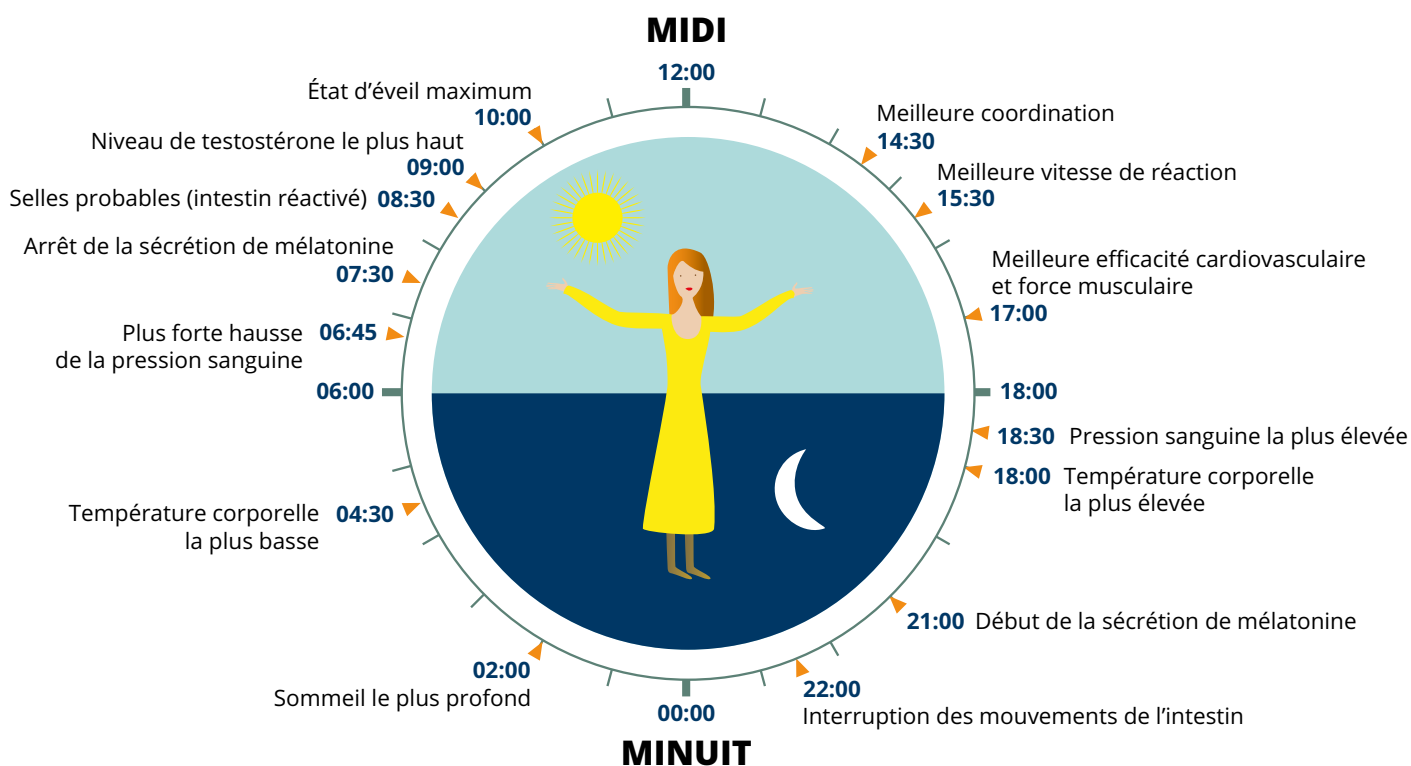


Gamme Erg'O



Améliorer l'ergonomie de travail et impacter positivement la chronobiologie, voilà ce que propose OD grâce à l'option Erg'O.



Rythme circadien : rythme biologique d'une durée de 24 heures environ, qui possède au moins un cycle par période de 24 heures.

Le terme « circadien », vient du latin *circa*, « autour », et *dies*, « jour », et signifie littéralement cycle qui dure « environ un jour ».

Halberg, Franz. (1963).

Circadian (about Twenty-Four-Hour) Rhythms in Experimental Medicine [Abridged].

Proceedings of the Royal Society of Medicine. 56(4), 253-257.



Gamme Erg'O

Ergonomie : la mise en œuvre des connaissances scientifiques relatives à l'homme et nécessaires pour concevoir des outils, des machines et des dispositifs qui puissent être utilisés par le plus grand nombre avec le maximum de confort, de sécurité et d'efficacité.

SELF : Société d'Ergonomie de Langue Française

Le rythme veille-sommeil est celui qui marque le plus nos vies quotidiennes. Il est présent chez la plupart voire la totalité des animaux, incluant les invertébrés.

L'étude formelle des rythmes biologiques est appelée **chronobiologie**.

Le cycle imposé par l'horloge interne dure spontanément entre 23h30 et 24h30, selon les individus. Pour fonctionner correctement, elle se base donc sur des signaux qu'elle reçoit de l'extérieur et qu'elle interprète comme autant d'indicateurs pour se re-synchroniser en permanence sur 24 heures.

C'est ainsi que l'ingestion de nourriture, l'exercice physique et la température extérieure par exemple sont qualifiés de « **donneurs de temps** ». Mais le plus important des « donneurs de temps » est la **lumière**. Une exposition inappropriée à la lumière et toute votre horloge biologique se détraque avec des conséquences sur les fonctions cognitives, le sommeil, la vigilance, la mémoire, les fonctions cardiovasculaires etc.

Le **rythme circadien**, c'est-à-dire l'alternance de périodes d'une durée de 24 heures, joue sur de nombreux mécanismes biologiques, physiologiques et comportementaux de l'être humain.

Parmi ceux-ci, on peut trouver :

- + Le rythme veille/sommeil ;
- + Les variations de la vigilance ;
- + La température corporelle ;
- + La circulation sanguine ;
- + La production d'urine ;
- + Le niveau de production hormonale, et notamment la production de l'hormone de croissance (GH) ;
- + La pousse des cheveux ;
- + Le métabolisme cellulaire ;
- + Le niveau de cortisol ;
- + Le niveau de potassium.

Améliorer l'ergonomie de travail et impacter positivement la chronobiologie, voilà ce que propose OD grâce à l'option **Erg'O**. En adaptant la quantité mais aussi la température de couleur à chaque étape de la journée, en respectant la "mise à jour" de l'horloge interne, **la Gamme Erg'O apporte un confort de vie, une ergonomie nouvelle.**

Ne restez plus dans l'ombre, OD vous illumine !