

Leçon 6 : MODE DE VIE ET TRAVAIL

Compétence visée : Maitriser l'impact du mode de vie d'un individu sur son activité de travail.

INTRODUCTION :

Le mode de vie : c'est la façon de vivre, d'être et de penser d'une personne ou groupe d'individus.

La qualité de travail d'un individu peut être influencée par son mode de vie et vice versa. Quelles peuvent donc être l'influence de l'alimentation, du rythme biologique, du sommeil, des médicaments et des psychotropes sur le travail d'un individu ?

I. Influence, de l'alimentation sur l'activité de travail :

Tout travail nécessite un apport énergétique. Cet apport énergétique est fourni par les aliments que l'on consomme au quotidien.

Une alimentation équilibrée produit un effet positif à long terme sur la santé et le bien-être des personnes. Ces effets peuvent être ;

- La réduction des risques du cancer et de maladie cardiaque
- Une augmentation de la confiance en soi
- Un apport de l'énergie nécessaire pour le travail
- Réduction de l'anxiété et du stress.

Par contre, une mauvaise alimentation ou un manque d'alimentation est susceptible d'avoir des effets néfastes pour le travail tels que :

- L'incapacité de faire les efforts pendant longtemps ;
- Une nonchalance au travail ;
- Un manque d'énergie, voir même des maladies

Exemples d'aliments à consommer très souvent : les fruits, les légumes, les produits laitiers, viandes, poissons, consommer peu de sel, de sucre et de matière grasse

II. Influence du rythme biologique sur le travail : cas du sommeil

La privation ou le manque de sommeil affecte négativement l'activité du travail produisant les conséquences telles que :

- Un manque de concentration ;
- Une baisse de la productivité ;
- Une perte de la maîtrise en soi ;
- La perte de l'esprit de créativité et la capacité à prendre des décisions ;
- L'insomnie affecte le cortex préfrontal du cerveau (la région contrôlant l'innovation)
- Favorise le stress et le trouble de santé.

III. Influence des médicaments et des psychotropes sur le travail

Le recours aux stimulants, antidépresseur et d'autres substances fait partie du quotidien d'un grand nombre de travailleurs. Or leur utilisation influence non seulement l'Homme mais aussi son travail.

Un **psychotrope** est une substance chimique qui agit principalement sur l'état du système nerveux centrale

L'usage des psychotropes a de conséquence néfaste sur le travail de l'Homme car ils peuvent entraîner des troubles tels que :

- Une altération des fonctions du cerveau ;
- Des troubles comportementaux ;
- Des troubles de mémoire ;
- Manque de concentration ;
- Manque de vigilance ;

Exemple de psychotrope :alcool ,drogue, cocaïne, tabac, tramolact.

