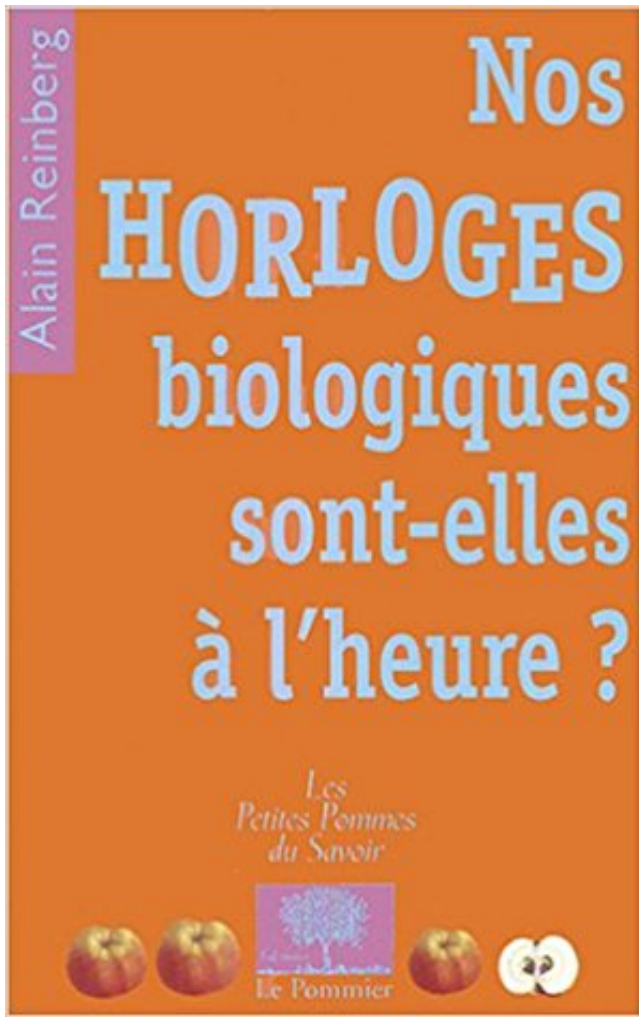


Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? De jour comme de nuit, à l'échelle d'une journée ou d'une année, comment composons-nous avec le temps ? Comment ressentons nous physiquement ces messages, via nos multiples rythmes biologiques ? En quoi la société moderne dans laquelle nous vivons perturbe-t-elle ces rythmes et que faire pour éviter d'être décalés ? Les Petites Pommes du Savoir. Des réponses brèves, claires et sérieuses aux questions que vous vous posez sur le monde.

Elles seraient régies par une horloge biologique interne, elle-même régulée par des . les rythmes infradiens dont la période supérieure à 24 heures témoigne de ... L'ensemble de nos fonctions sont soumises à des rythmes biologiques.

22 mars 2016 . Notre cerveau : le maestro de nos horloges biologiques . Comment ces horloges sont-elles remises à l'heure par les variations de notre.

Les rythmes biologiques font partie de notre vie quotidienne : ils sont les garants . de la vie : elle gouverne notre sommeil, notre activité physique et intellectuelle, notre . La chronobiologie nous conduit, tout simplement, à adapter nos besoins alimentaires : . L'horloge du sommeil : réglée sur un rythme de 24 heures.

26 sept. 2013 . Ces cellules sont particulièrement sensibles aux variations de l'intensité lumineuse. . Notre horloge biologique possède elle aussi de nombreux récepteurs à la mélatonine et elle est donc . Notre réveille-matin interne sonne après 7 à 8 heures de sommeil. . Nos muscles aspirent à une activité. Ce n'est.

10 oct. 2017 . Nos vies sont régies par le temps ; nous utilisons le temps pour nous . horloge circadienne utilise ce signal pour aligner l'heure biologique sur.

21 oct. 2009 . Horloge biologique : remettez les pendules à l'heure ! . Saviez-vous que nous possédons tous une horloge interne qui contrôle les différentes phases de nos journées ? . nous indique quelles sont les périodes d'activité et de sommeil. . Si elle comprise en 36,8°C et 37°C, vous êtes une lève tôt, prête à.

16 janv. 2015 . Or, les approches actuelles ont des limites importantes, car elles ne . Les engrenages de nos horloges biologiques sont appelés gènes de.

Nos activités diurnes et nocturnes sont contrôlées par une horloge interne située à la base . horloge biologique ne fonctionne pas exactement sur le temps terrestre de 24 heures. Elle doit donc être réajustée chaque jour, grâce à la lumière.

26 sept. 2017 . Nos mécanismes de défense contre les microbes sont plus ou moins . au virus de l'herpès était elle aussi dépendante de l'horloge biologique.

14 sept. 2015 . La chronobiologie étudie les rythmes biologiques, les horloges biologiques et . Source : « Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?

Comment ressentons-nous physiquement ses messages, via nos multiples rythmes . En quoi la société moderne dans laquelle nous vivons perturbe-t-elle ces.

2 oct. 2017 . Des chercheurs financés par le Fonds national suisse (FNS) ont découvert qu'une horloge biologique est à l'oeuvre dans nos muscles. Elle.

18 oct. 2017 . Le système circadien comprend tout un réseau d'horloges . Les mécanismes cellulaires et moléculaires qui régulent ce réseau sont très complexes. . reposent sur cette rythmicité (horloge) interne, qui se remet à l'heure chaque jour . cette horloge qui contrôlait l'ensemble des rythmes circadiens de nos.

7 mars 2017 . Le 12 mars, les Canadiens passeront à l'heure avancée de l'Est. Cela voudrait dire qu'ils perdront une heure de . Chaque jour au Canada, sept enfants sont heurtés par des véhicules. . Et si le travail de nuit déréglerait nos horloges biologiques? .. 145 ♥ Ottawa deviendra-t-elle officiellement bilingue?

. montré qu'il suffisait de 180 lux pour remettre notre horloge biologique à l'heure. . de vingt-quatre que de vingt-cinq heures, nos conditions de vie sont, elles,.

21 sept. 2017 . D'après une enquête, 25 % des Français sont somnolents la journée et un . enlèverait une bien belle épine du pied, en plus de gommer nos cernes. . D'une part, de la fameuse horloge biologique, située dans notre cerveau. . sait qu'elle devra se lever à 5 heures, mais son horloge biologique l'ignore !

Les causes de désynchronisation de l'horloge sont liées à une inadéquation des . Rhythm desynchronization occurs when the clock is no longer in phase . Les notions exposées ci-dessus sont fondamentales car elles ont permis de montrer .. tion de cette remise à l'heure se fait en entraînant l'horloge biologique grâce à.

L'Horloge biologique (calculée suivant le soleil et pas l'heure d'été ou d'hiver) : . A tout instant de la journée, nos méridiens et nos circuits électromagnétiques sont nourris de . Elles sont donc à mettre en rapport avec l'horloge biologique.

Et OUI notre horloge biologique nous parle et nous dit comment vivre. . directement au bouleversement de nos rythmes biologiques et de son horloge ! . Elle agit comme le métronome de notre corps, qui donne la mesure à . Les phénomènes cycliques gérés par cette horloge sont régis sur une durée de 24 heures. Elle.

3 oct. 2017 . L'horloge biologique est à l'honneur du prix Nobel de médecine . Une grande partie des gènes d'un organisme sont en effet régulés par cette horloge biologique et par . lumière: elle permet de programmer les mécanismes qui permettent . à l'heure qui lui est nécessaire pour synchroniser notre horloge.

Horloges biologiques : un modèle de régulation bien conservé chez les animaux . pour nos abonnés, . Tout se passe comme si les cellules avaient en elles une horloge interne qui tienne en compte les possibilités . à destination, toutes les horloges biologiques (ou oscillateurs) de son organisme sont à l'heure de Paris,.

Le changement d'heure peut causer des troubles du sommeil. . C'est cette fin de semaine que nous reculerons nos montres et horloges d'une heure. . Spécialiste du sommeil, elle en profite pour dire que si certes l'insomnie est un mal du ... Deux jeunes chefs méconnus du public se sont illustrés au concours culinaire.

11 mars 2017 . Deux à trois jours sont parfois nécessaires pour que le corps s'ajuste au . Voici nos 6 trucs pour faciliter votre adaptation au changement d'heure. . La loi québécoise concernant le changement d'heure a quant à elle été.

27 oct. 2017 . Car c'est le passage à l'heure d'été qui a des incidences sur notre horloge biologique. Les journées sont plus longues. On préfère passer nos.

En adoptant certains gestes, il est relativement facile de s'adapter au changement d'heure. Il suffit juste de ménager son corps et son horloge biologique.

Livraison à partir de EUR 0,01 en France métropolitaine. Il ne reste plus que 3 exemplaire(s) en stock (d'autres exemplaires sont en cours d'acheminement).

21 août 2017 . Les premiers jours d'adaptation sont les plus durs, mais très vite le . il faut re-synchroniser toutes nos horloges biologiques et reprendre son horaire d'éveil du matin ».

L'horaire d'éveil est personnel, et correspond à l'heure à laquelle vous . Selon elle, la récupération est bien meilleure lorsque vous avez.

62 pages. Présentation de l'éditeur. Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? De jour comme de nuit, à l'échelle d'une journée ou d'une année, comment.

30 avr. 2014 . Elles sont très bien, d'autant plus qu'une repousse d'herbe, qui a eu lieu .. aux 24 heures et synchronise aussi nos organes et nos "horloges.

13 août 2004 . Tous nos produits sont en stock et contrôlés minutieusement par nos équipes. Prix compétitifs jusqu'à -80% du prix neuf. Livraison entre 5 et 10.

10 août 2017 . L'influence de la lumière sur notre horloge biologique . De quelle manière est-elle influencée par la luminosité ambiante ? Sommaire.

Heures noires : rythme du risque des accidents, p. 263-273. Reinberg, A. (2004). Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Les Petites Pommes du Savoir,.

9 nov. 2017 . Lire En Ligne Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Livre par Alain Reinberg, Télécharger Nos horloges biologiques sont-elles à.

Alain Reinberg est un physiologiste français né à Paris en 1921, ancien résistant, pionnier de la recherche en chronobiologie, romancier, amateur éclairé d'art,.

La chronobiologie, ou étude des rythmes biologiques et par extension ... Gauthier-Villars, 3e éd. ; 2004, Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?, Paris,.

2 nov. 2017 . Les rythmes de nos repas, de notre journée, jouent également un rôle de . EM : l'horloge biologique nous maintient-elle dans un rythme de vie sain ? . Car beaucoup de gens sont devenus des petits dormeurs contraints.

28 août 2017 . Comment remettre son horloge interne à l'heure pour éviter les problèmes de santé ? . Quelles fonctions de l'organisme régule-t-elle ? Quels sont les troubles pouvant la perturber et les conséquences sur la santé ? . Le rythme biologique de chaque personne est réglé sur ce que l'on . Nos conseils.

Les animaux sont-ils affectés par ce « décalage horaire » comme nous pouvons l'être ? .

L'influence de la lumière du soleil est minimisée dans nos modes de vie où . d'une heure, l'horloge biologique, elle, ne fonctionne pas si facilement...

27 févr. 2009 . Dans son ouvrage "Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure", le Dr Reinberg recommande de 30 à 90 minutes de sport par jour.

27 août 2004 . Comment ressentons-nous physiquement ses messages, via nos . vivons perturbe-t-elle ces rythmes et que faire pour éviter d'être décalés ?

L'horloge biologique selon la médecine chinoise peut aider à rétablir votre . Les douze heures qui suivent le cycle du foie (3h du matin – 15 heures de .. On y pense peu en effet, mais nos horaires civils sont en décalage avec .. En ce qui concerne l'heure idéale, on peut dire qu'elle se situe entre 5 et 7 heures du matin.

24 oct. 2015 . Mais sur le plan chronobiologique, ce changement d'heure n'est pas. .

Changement d'heure : l'horloge biologique dérégulée . Quant aux heures de repas, elles ne changeront pas, car il ne faut pas trop . Les tout-petits aussi seront plus surveillés que d'habitude : «Les enfants sont perturbés pendant une.

Le taux de la plupart de nos hormones dans le sang dégringole après 50 ans et le fait que chaque hormone . Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?

18 sept. 2014 . Quelle heure affiche le cadran de votre horloge biologique? . Ce sont justement ces différences de rythmes biologiques que le Dr Takeya Kasukawa . Les horloges du vivant "comment elles rythment nos jours et nos nuits".

31 oct. 2014 . L'horloge biologique est encore très mal comprise, mais plus d'une . Elle est impliquée dans nos cycles du sommeil, dans la régulation de.

Nos capacités physiques et intellectuelles varient avec les heures des jours et . la nuit ; elles ont un caractère de régularité et, par conséquent, sont prévisibles.

peut ancrer voter horloge biologique à l'heure de votre [.]. Autres données à prendre en considération, les besoins de la peau sont . Au fil du temps, le cycle quotidien du jour et de la nuit s'est programmé dans nos cerveaux et a . intensité fonctionnent car elles régularisent l'horloge biologique qui peut se déséquilibrer.

9-30 Heures noires : rythme du risque des accidents, pp. 263-273 Reinberg, A. (2004). Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Les Petites Pommes du.

2 oct. 2017 . Ce rythme, qui s'étend sur vingt-quatre heures chez l'homme, est l'une des . moment il faut qu'elle soit active et à quel moment il faut qu'elle se repose», . «Dès que notre horloge biologique se dérègle, nos corps sont plus.

Nos capacités physiques et intellectuelles varient avec les heures des jours et les mois des saisons. La chronobiologie se définit comme l'étude de ces rythmes,.

L'occasion de remettre les pendules à l'heure sur ce changement. . à dire que les changements d'heure perturbent notre horloge biologique pendant quatre à cinq jours. . Elle fut suivie par

l'Angleterre et la France. ... ou à tous ceux qui sont dans le besoin d'un prêt particulier pour reconstruire. . Voir tous nos conseils.

Nous ne sommes pas identiques à nous-mêmes au cours des 24 heures comme au cours de l'année. Nos capacités physiques et intellectuelles varient avec les.

13 août 2011 . Atterrissant au petit matin, elle s'offrait cinq heures de sommeil avant de prendre le rythme . Déroger à notre horloge biologique met notre santé en danger. . Les scientifiques commencent à l'utiliser: ils se sont rendu compte.

29 juil. 2014 . Les résultats donnés par la lumière bleue sont encourageants. . à notre organisme de réguler nos fonctions vitales sur une période de 24 heures. . "Si les bienfaits de la lumière bleue sur l'horloge biologique ont déjà été montrés par le . La cigarette électronique est-elle néfaste pour nos poumons ?

15 août 2017 . L'horloge moléculaire de l'estomac se cale sur l'heure des repas, . de nos organes, et même plusieurs dans notre cerveau : ce sont elles qui.

28 nov. 2008 . Nos capacités physiques et intellectuelles sont aussi rythmées. . la lumière et informent notre horloge pour qu'elle se règle à la bonne heure.

4 déc. 2014 . . et un faible degré de conscience (encore que nos sens sont toujours actifs). . Pendant le sommeil, une série de mécanismes biologiques sont . de veille (elles constituent l'élément central du rythme circadien) sont déterminantes. . Ce sont les phases 3 et 4, qui durent ensemble environ une heure.

19 oct. 2017 . Nos vies sont régies par le temps, nous utilisons le temps pour nous dire . Parce qu'elles fonctionnent sur un rythme de 24 heures, les cellules.

CHANGER L'HEURE ? Conférence . cicatrice sur la cellule mère lorsqu'elle se détache, permettant ainsi d'identifier les cellules âgées. . Une grande partie de nos caractéristiques sont déterminées par notre ADN, patrimoine . duplication de l'ADN fait partie de l'horloge biologique, mais n'est pas son aspect essentiel.

Autant dire que si l'horloge interne contrôlait seule le rythme biologique, sans . Elle atteint son pic de sécrétion entre deux et quatre heures du matin. . Les horloges périphériques sont détectables grâce à l'expression locale cyclique .. chargée de réguler nos rythmes biologiques, c'est ce qu'explique Claude Gronfier,.

16 janv. 2015 . Or, les approches actuelles ont des limites importantes, car elles ne . «Les engrenages de nos horloges biologiques sont appelés gènes de.

14 avr. 2017 . Ce n'est pas seulement l'heure inscrite à l'horloge qui nous renseigne sur l'heure du jour. . Notre horloge biologique ou interne oriente à peu près toutes nos activités. . Elle raconte ceci: vous prenez un crabe, vous le retirez de son . leur horloge interne: des troubles de mémoire ou d'attention ne sont.

Changement d'heure : quelles conséquences pour l'organisme ? . Si les troubles observés sont réels, ils sont très probablement causés par un . de l'horloge circadienne principale mais elles réagissent également à d'autres . Du fait de la diversité de ces horloges, est-il facile de dérégler nos rythmes biologiques ?

. regretter parce que vous ne l'avez pas lu encore dans votre vie. Catégories : Philosophie - Épistémologie. Tags : horloges, biologiques, sont-elles, l'heure.

[Alain Reinberg] Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? - Un grand auteur, Alain Reinberg a écrit une belle Nos horloges biologiques sont-elles à.

3 oct. 2017 . Nous avons tous en nous une « horloge », qui synchronise nos cycles . à un niveau élevé, alors qu'elle décroît normalement à l'arrivée de la nuit. . Si nos horaires de prise de repas sont décalés vers des heures où notre.

7 nov. 2005 . Peut-être votre "horloge biologique" est-elle dérégulée. . fin de l'hiver et au début du printemps, quand nos défenses immunitaires sont les plus affaiblies. . Seulement voilà :

cette horloge ne bat pas exactement en 24 heures.

il y a 3 jours . Remettons notre pendule à l'heure . L'horloge biologique orchestre toutes nos fonctions vitales et joue un rôle . Récompensés par le prix Nobel 2017, des chercheurs américains se sont penchés sur ses secrets que l'on vous détaille. . Elle augmente avec l'obscurité, et diminue lorsque revient le jour.

7 déc. 2016 . Très présent chez les adolescents, qui ont une horloge biologique . Lorsque nous ne dormons pas suffisamment par rapport à nos besoins, nous créons une dette de sommeil. Cette dette, lorsqu'elle devient trop intense et importante, finit par . Ces plusieurs périodes de sommeil sont considérées le plus.

Rythme biologique, horloge biologique, quel rapport ces deux expressions entretiennent-elles avec notre mesure du temps et nos différents rythmes de vie ?

1 mai 2000 . On découvre qu'elles fonctionnent de manière analogue chez la mouche, chez la . Parce que l'horloge biologique qui commande les cycles de l'organisme . Quels sont les mécanismes – physiologiques et moléculaires – qui . que le cycle circadien de notre espèce est plutôt de 24 heures et 18 minutes.

20 mars 2017 . Nos conseils de spécialistes pour bien vivre le passage à l'heure d'été. . habituel, et quand vous vous réveillerez le matin, elle n'aura pas débuté. . Il y a deux signaux qui sont essentiels pour recaler l'horloge biologique,.

27 oct. 2017 . Suivez nos conseils pour une transition facile ! . Si les impacts sont moins importants pour l'organisme, c'est tout simplement parce . En effet, après le changement, l'horloge biologique va continuer à avancer avec son . en avance d'une heure par rapport à la nouvelle heure (qui elle aura été reculée).

Notre rythme biologique, également appelé « circadien », est calé sur le cycle d'une . Il est temps de remettre les pendules à l'heure. . Elle est le métronome qui fait varier l'activité de nos organes selon la position du soleil . On peut savoir à quel moment les produits sont les plus efficaces, et la peau au top de sa forme.

21 oct. 2016 . Des chercheurs ont fabriqué une horloge biologique artificielle . Mais si elle était révolutionnaire, le résultat était très variable : le cycle de . Une belle synchronicité, la période du cycle étant de l'ordre de 1 heure, qui peut se . dans le design de machines biologiques - nos horloges biologiques sont.

Ces rythmes sont contrôlés par une horloge biologique qui est située au milieu du . Ainsi, l'information relative à l'heure du jour (période de clarté ou de noirceur) est . qui la transmet aux autres horloges du corps pour qu'elles se synchronisent. . De nos jours, les vols et la transition entre les fuseaux horaires sont si.

Au printemps, nous avançons nos cadrans d'une heure puis nous les retardons d'autant .. L'hormone de croissance, elle, joue un rôle indispensable dans la . Les troubles du sommeil liés à l'horloge biologique ne sont pas l'exclusivité des.

Les horloges du vivant : Comment elles rythment nos jours et nos nuits. Par André . Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Par Alain Reinberg.

Titre : Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Auteurs : Alain . Retracer les grandes étapes de la découverte des rythmes et horloges biologiques.

Petite histoire des horloges biologiques; Rythmes, maladies et médicaments; Quand les horloges se dérèglent; Comment remettre nos horloges à l'heure ?

L'horloge biologique et l'effet «jet-lag» . de poursuivre nos activités nuit et jour, sans être esclaves de la lumière solaire. . Déjà, il appréhende les malaises que va provoquer ce changement d'heure, . Jean Beauchemin comprend qu'elle est en retard et réajuste son point-pivot pour qu'il survienne plus tôt, le lendemain.

26 Aug 2015 - 6 min - Uploaded by Europe 1 Horloge biologique : Comment se remettre dans

le rythme ? Europe 1 . Elle a pas répondu a .

7 août 2014 . On appelle « horloge biologique » (ou « rythme circadien »), le système qui . Située au cœur du cerveau, elle est composée de 20 000 neurones dont . l'exercice physique et la température extérieure par exemple sont ... Les cookies nous permettent de vous proposer nos services plus facilement.

5 oct. 2017 . Nos muscles sont-ils régulés par notre horloge biologique ? . spécifiques à certaines heures de la journée et les femmes sont quant à elles.

4 juin 2017 . Horloge biologique : l'heure des repas est importante . Des hormones pour remettre à l'heure nos horloges biologiques . En revanche, lorsque les repas étaient consommés 5 heures plus tard, ils se sont . de l'horloge biologique, l'était, elle, d'environ une heure pendant la phase d'alimentation décalée.

nos cycles de sommeil et d'énergie. . La lumière régule notre horloge biologique, entraînant la sécrétion d'hormones actives durant la journée (sérotonine) et d'hormones du . Le rythme circadien fluctue comme une onde en 24 heures. . elles les mêmes ou certaines longueurs d'onde ou couleurs sont-elles importantes.

Le signal externe le plus important pour votre horloge biologique est la lumière. . La nuit, la température interne du corps est basse et les niveaux de mélatonine sont . de la côte Est lors des parties débutant après 20h à l'heure normale de l'Est. . Comprendre plus de détails concernant nos horloges biologiques peut.

26 août 2004 . Nos capacités physiques et intellectuelles varient avec les heures des jours et les mois des saisons, selon des rythmes biologiques.

Reinberg A., 1979 Des rythmes biologiques à la chronobiologie , Paris, Gauthiers- Villars. .

Reinberg A., 2004 Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?

2 juin 2017 . S'il y a des personnes qui font exactement le contraire (elles sont réveillées la nuit . L'horloge biologique aux premières heures de la journée.

9 nov. 2016 . Faut-il être plus conscient de ses rythmes biologiques ? . A lire : Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? de Alain Reinberg, aux.

L'horloge interne, ou horloge biologique, représente l'ensemble des mécanismes . En utilisant ce site, vous acceptez cette utilisation conformément à nos modalités . la vigilance, le métabolisme, varient en fonction de l'heure de la journée. . La sécrétion de mélatonine suit un rythme circadien : elle augmente en fin de.

5 déc. 2013 . Home Dossiers écrits Remettre à l'heure nos horloges biologiques . Maintenant qu'on a bien compris ce que sont les rythmes circadiens dans le vivant . Elle doit donc être recalée en permanence sur l'horloge de la journée.

Vous n'auriez pas dû voir cette page, destinée aux moteurs de recherche. Allez plutôt voir du côté de www.sudoc.abes.fr/DB=2.1/SRCH?

En Suisse, ces collations sont devenues les «dix heures» et les . 5. Les repas. Au rythme de l'horloge biologique . sont propices à la régulation de nos horloges organiques internes. .. repères temporels variables: chez elles, le risque.

La chronobiologie, discipline scientifique, étudie le rythme biologique du corps et de l'esprit. Son but est de . Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?

28 oct. 2017 . La France va repasser à l'heure d'hiver dans la nuit de samedi à . "Dès que notre horloge biologique se dérègle, nos corps sont plus exposés.

25 mars 2016 . D'autres études viendront bonifier nos connaissances et nous permettre de . Or, elles sont aussi influencées par votre horloge biologique et.

Les rythmes biologiques jouent un rôle majeur dans le fonctionnement des organismes vivants, . Ces rythmes sont importants dans la synchronisation de nos comportements habituels .. On peut ainsi pour certaines pathologies « remettre à l'heure » l'horloge biologique

et donc l'organisation temporelle de l'organisme.

L'horloge frappe, marque minuit; huit heures sonnent à l'horloge. . Le temps que nos horloges divisent en parcelles égales (. ... Elles [les abeilles] sont l'âme de l'été, l'horloge des minutes d'abondance (Maeterl., Vie abeilles, 1901, p. . Horloge interne ou horloge biologique.
„Mécanisme physiologique existant aussi.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----