

# Sieste ou pas sieste

Alors que le « *farniente* » de l'après-midi se cultive comme un art de vivre dans la plupart des pays méditerranéens, il est plutôt regardé d'un mauvais œil sous nos latitudes !



Soyons francs, mes chers (ères) collègues, il n'y a que chez les enfants et... les retraités que la *sieste* soit tolérée. Et pour cause. Les bébés dorment entre 18 h et 20 h d'un sommeil rempli de rêves et les personnes de plus de 65 ans ont un sommeil nocturne plus court et de moins bonne qualité, qui nécessiterait une *sieste* pendant la journée.

Donc, si j'ai bien compris les spécialistes en médecine du sommeil, la sieste serait indispensable aux deux extrémités de la vie : chez le nourrisson et chez la personne âgée.

Mais, qu'en est-il pour les personnes qui se situent entre les deux ? Car c'est bien connu : pour des raisons génétiques, tous les hommes ne sont pas égaux devant Morphée. Selon des statistiques émanant du Service Fédéral Sanitaire Suisse (SFSS) à Berne, 80 % de la population a besoin de 7 à 8 heures de sommeil, 10 % se contente de petites nuits et 10 % ont besoin de 10 heures de repos. Mais, et c'est important, tout le monde ressent ce petit affaissement, le fameux *coup de barre* de 13 h, quel que soit le repas de midi consommé. Pourquoi ? Parce que le *rythme circadien* est découpé en *cycles* de nonante minutes.

Autrement dit, toutes les nonante minutes, notre cerveau ordonne la sécrétion d'une hormone la **mélatonine**, qui favorise l'endormissement. Or, ces cycles hormonaux connaissent deux pics par période de vingt-quatre heures. L'un se situe en pleine nuit, l'autre entre 13 h et 15 h. D'où un effet de somnolence en début d'après-midi.

Un fléchissement de la vigilance d'autant plus accentué que, dans la civilisation actuelle, nos nuits sont clairement en dette de repos, la faute à

nos modes de vie frénétiques. Depuis le siècle dernier, toujours selon les statistiques du SFSS, on a perdu deux heures de sommeil en moyenne. Ce qui fait que beaucoup de gens n'ont pas la quantité de repos nécessaire. Même topo pour les adolescents.

Une étude de l'association française PROSOM (pro sommeil) a montré que 80 % des 15-20 ans manqueraient de sommeil, à cause de l'accumulation de *nuits blanches* et des *heures passées* devant les *jeux vidéos*.

Alors, que faire de ces paupières lourdes, de ces bâillements irrépessibles, de la concentration qui s'évapore ? Dans la mesure du possible, il ne faut pas repousser ce *coup de barre* et s'offrir une *sieste* qui respecte un temps de sommeil limité à vingtaine de minutes. Ce laps de temps permet d'entrer dans les stades I et II du *sommeil léger*, sans aller dans les phases du *sommeil profond*, avec *réveil vaseux* et difficile à la clé.

Même si on ferme les yeux et que l'on a l'impression de ne pas avoir dormi, c'est réparateur. Exemple, les navigateurs solitaires, qui rechargent leur « *batterie* » avec vingt minutes de sommeil toutes les quatre heures.

Ainsi donc, pas besoin d'un endroit spécial pour « *piquer un somme* ». Une *sieste flash*, la tête calée entre les bras croisés sur le bureau, dans la position de l'écolier ou dans un moelleux fauteuil, peut tout aussi bien faire l'affaire, à l'instar du peintre *fantasque* Salvador Dali, champion du « *roupillon éclair* ». Ce dernier avait l'habitude, dit-on, de s'endormir dans un fauteuil, une cuiller à la main, à la verticale d'un plateau d'argent. Quand il somnait dans un sommeil trop profond, ses muscles se relâchaient, lâchant la cuiller qui, en tombant sur le plateau, le réveillait aussitôt et l'homme aux *moustaches exubérantes* se disait remis d'aplomb !...

Les siestes brèves, mêmes de 5 à 10 minutes, dans un *état second*, sont bénéfiques. Elles rechargent les *batteries* pour environ deux heures.

Si les thèses qui avancent que la sieste aurait un effet *préventif* sur les maladies *cardio-vasculaires* ne sont pas prouvées, en revanche, les spécialistes s'accordent à dire qu'une sieste est plutôt bénéfique, qu'elle dynamise les neurones, aiguise les facultés intellectuelles et qu'elle n'hypothèque pas la qualité du sommeil nocturne, pour autant qu'elle ait lieu avant 16 heures !

De quoi se coincer la « *bulle* » sans scrupules, un peu chaque jour plutôt que longuement le dimanche. Car et c'est bien connu, tout le secret du bon sommeil réside dans la régularité.

### **Conseils pour devenir champion du roupillon**

- *Assis confortablement, yeux fermés, commencez par décontracter un à un tous les muscles de votre corps, en commençant par le visage, le cou, les épaules, etc. Essayez de vous liquéfier !*
- *Inspirez brièvement par le ventre, de bas en haut, puis expirez longuement en creusant le ventre. Maintenez ce rythme en essayant de rallonger progressivement les expirations.*
- *On peut aussi pratiquer quelques exercices de visualisation. Comme un ballon bleu gonflé que l'on imagine descendre lentement vers le sol. Quand il arrive par terre, on le fait remonter d'une petite impulsion*

*mentale et on l'accompagne à nouveau en pensée dans sa descente. C'est très relaxant et aussi efficace que l'inventaire des moutons !*

- *Pour bien se réveiller, si l'on ne fait pas confiance à son horloge interne, mieux vaut un réveil avec sonnerie. Ensuite, commencez par fixer votre regard sur un point choisi et observez-le attentivement. Histoire de ne pas vous rendormir !*
- *Placez la paume de vos mains sur votre visage et décrivez des cercles lents. Un auto-massage tout en douceur pour réactiver vos muscles. Etirez-vous comme un chat sorti du panier. Vous voilà frais comme un gardon, prêt à attaquer vos problèmes !*

Pour en savoir plus : **« Le guide officiel de la sieste »** Frédéric Ploton (Ed. Jouvence).

Bonne sieste – Renzo Cardini