

# La siesta, c'est le rêve pour beaucoup!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 60

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831332>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# La sieste, c'est le rêve pour beaucoup!

Considérée par certains comme une coupure antistress bienvenue dans une journée de travail ou de farniente, la pause sommeil présente d'indéniables qualités... mais aussi quelques pièges qu'il faut savoir éviter.

**Q**ue ce soit en été ou en hiver, quoi de plus doux que de s'allonger au milieu des pâquerettes ou de se glisser sous la couette pour chiper un peu de temps au temps en s'offrant une petite sieste? Tout en se sentant, bien sûr, délicieusement coupable de se reposer alors que le monde s'agite autour de soi...

Un peu partout dans le monde, la sieste prend du galon. A tel point que certaines entreprises accordent désormais à leurs employés une pause dodo. Le premier bar à sieste a même ouvert ses portes à Paris. Chez nous, elle se pratique en toute discrétion, mais elle possède également ses fervents défenseurs. Comme à Genève, où des étudiants de la Haute Ecole de gestion (HEG) ont proposé ce printemps la première séance payante de turbo-sieste collective au Ciné17.

Mais cette habitude de sommeil diurne si prise dans les pays méditerranéens n'a pas toujours bonne réputation.

## Pas pour les insomniaques!

Pour le Dr Raphaël Heinzer, médecin-chef au Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil au CHUV, cette pratique est une bonne chose, mais elle n'est pas recommandée aux personnes souffrant d'insomnie. «Si vous êtes sujet aux difficultés d'endormissement, dormir dans l'après-midi risque d'amputer votre potentiel de sommeil nocturne. Mais en dehors de cette contre-indication, la sieste a des effets positifs. Elle est même à conseiller, notamment si vous sentez que votre vigilance baisse au volant. Dans ce cas, il faut s'arrêter et dormir quelques minutes avant de repartir.»

La sieste idéale? «Le sommeil se divise en trois phases: les sommeils léger, profond et paradoxal. La sieste ne doit pas dépasser dix à vingt minutes, ce qui vous permettra de récupérer sans sombrer dans un stade de sommeil trop profond.»

## Pas de stockage possible!

Si vous espérez stocker du sommeil à l'avance à l'aide d'un moment de repos dans la journée, vous faites fausse route. Faire provision de sommeil est impossible. Mais, à l'inverse, si vous avez accumulé une dette de sommeil, vous ne devrez pas entièrement la rembourser pour vous sentir à nouveau en pleine forme. Ainsi, si après une nuit blanche, vous avez huit heures de sommeil en retard, la nuit suivante votre cerveau diminuera la phase de sommeil léger pour vous plonger plus rapidement dans le sommeil profond, puis paradoxal. Ceux-ci vous permettront de recharger votre énergie, sans avoir pour autant à dormir seize heures d'affilée.

La nouvelle tendance visant à introduire un local de sieste dans certaines entreprises ne rebute pas Raphaël Heinzer: «La sieste au travail, pourquoi pas! Elle permet de revenir plus concentré et plus actif à son poste, après dix à quinze minutes de pause. Idéalement, elle devrait intervenir juste après le repas de midi. C'est à ce moment, en début d'après-midi, que notre corps traverse une phase de fatigue qui n'est pas liée à la digestion.»

Si vous faites partie de ceux ou de celles qui craignent d'être taxés de fainéantise s'ils succombent à l'assoupissement diurne, peut-être vous déculpabiliserez-vous en apprenant que les personnalités les plus connues célébraient ses bienfaits, comme Churchill, Napoléon, Edison ou Einstein. Pour eux, comme pour les adeptes d'aujourd'hui, la sieste améliore les performances, renforce la santé, aide à gérer le stress, procure une vitalité nouvelle, un sentiment de bien-être et... rend aimable! Autant de bonnes raisons pour s'autoriser à s'offrir ces instants volés sans une once de remords!



Idéalement, après le repas de midi»

Dr Raphaël Heinzer

Martine Bernier



Vous aimez ça, alors déculpabilisez-vous, vous n'êtes pas fainéant. La preuve? Napoléon, Churchill et Einstein étaient des adeptes de la sieste.

kaarsten

## Définissez vos besoins de sommeil

La pratique quotidienne de la sieste augmente souvent avant l'âge, notamment chez les hommes. Mais là encore, le D<sup>r</sup> Heinzer attire l'attention sur le fait que le sommeil se fragmente avec l'âge et que le mode de vie a tendance à modifier nos habitudes, ce qui doit être pris en compte. «Arrivées à l'âge de la retraite, lorsqu'elles n'ont plus l'obligation de se lever tôt le matin, les personnes ont tendance à rester plus longtemps au lit. Si vous avez besoin de sept heures de sommeil par nuit et que vous restez couché pen-

dant neuf heures, vous resterez éveillé durant ces deux heures supplémentaires... Ce qui ne voudra pas dire que vous êtes insomniaque pour autant. En fonction d'un individu à l'autre, nous dormons entre six et neuf heures par nuit. L'important est d'apprendre à se connaître. Mais si une sieste est nécessaire malgré un temps adéquat de sommeil nocturne, il est possible que ce soit le reflet d'un sommeil nocturne perturbé par une pathologie du sommeil: apnées du sommeil, mouvements périodiques des jambes...»

Pour définir vos besoins en sommeil, profitez des vacances ou d'une période de tranquillité pour aller vous coucher le soir lorsque le sommeil se fait vraiment sentir, et pour vous lever le matin dès que vous vous réveillerez. Ce temps de sommeil est celui dont votre organisme a besoin pour se sentir bien. Si vous souffrez d'insomnie, ne cédez pas à la tentation de la sieste qui risque d'aggraver votre problème de sommeil. Préférez consulter votre médecin pour trouver une solution efficace.