

## Les bienfaits de la sieste

La sieste n'est pas réservée aux enfants ou aux personnes âgées, de nombreux hommes et femmes d'affaires la pratique car elle permet de réduire le stress mais aussi d'accroître les performances. Découvrez les bienfaits de ce sommeil au milieu de la journée.

Selon une récente étude de l'Inpes (Institut Nationale de Prévention et d'Education pour la Santé) sur les Français et leur sommeil<sup>1</sup>, 45 % des personnes interrogées estiment dormir moins que ce dont elles ont besoin et 62 % des Français rencontrent au moins un trouble du sommeil (difficulté d'endormissement, mauvaise récupération...). Et un mauvais sommeil a des répercussions sur le quotidien : 48 % des personnes interrogées déclarent un impact négatif sur leur caractère, 45 % sur leur humeur ou encore sur leur capacité de concentration, 32 % sur leurs activités quotidiennes et 30 % sur leurs relations avec les autres. Pour remédier à ces problèmes, une solution : la sieste !



### La sixième heure

"Le mot sieste vient du latin sexta, qui signifie la sixième heure du jour et qui désigne en fait l'heure du midi chez les Romains. La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi" explique Bruno Comby auteur du livre l'Eloge de la sieste<sup>2</sup>. Et contrairement aux idées reçues, la simple habitude de s'allonger quelques instants en cours de journée peut être considérée comme une sieste, donc comme un acte réparateur.

### La sieste, c'est génétique !

Envie de dormir après le déjeuner ? Ce n'est pas qu'une question de digestion. "Il semble plutôt qu'il s'agit d'un rythme biologique inné. En effet, si le coup de pompe de l'après-midi était lié à l'ingestion de nourriture, on l'observerait aussi après le petit déjeuner et le repas du soir et on ne l'observerait pas chez les sujets qui sautent le repas de midi. Or, il n'en est rien. Le coup de pompe s'observe même chez des individus qui n'ont pas déjeuné. La sieste semble donc être programmée génétiquement", souligne Bruno Comby.

### Santé, créativité et efficacité avec la sieste

La sieste a de nombreux bénéfices : elle réduit le stress, améliore la mémoire et la concentration libère la créativité et rééquilibre le fonctionnement nerveux. Ainsi faire une pause de quelques minutes permet de rester dynamique en rechargeant efficacement les batteries. Les personnes qui ont un emploi du temps très chargé utilisent d'ailleurs la sieste pour réduire leur temps de sommeil la nuit : pratiquée quotidiennement cette dernière peut faire gagner 1 à 2 heures de sommeil par jour.

## Quand et comment pratiquer la sieste...

Il n'existe pas de durée-type pour la sieste : la bonne durée est celle qui vous convient mais pour vous repérer, une sieste standard dure 20 minutes. Cependant, le nombre de siestes (une, deux ou trois par jour ou davantage) et leur durée (de 1 à 30 minutes ou davantage) dépendent de critères individuels : emploi du temps et préférences de chacun.

Côté position, il faut avant tout se sentir à l'aise. Si vous ne pouvez pas vous allonger vous pouvez rester assis le dos droit, si possible adossé, la tête appuyée en arrière ou au contraire penchée en avant. "Le mieux est de décroiser les bras et les jambes, de fermer les yeux, de ralentir progressivement sa respiration, en même temps que le rythme de ses pensées, et de décontracter tous les muscles du corps", conseille l'auteur de l'Eloge de la sieste.

Dans l'avion, en voiture, dans le train ou même au travail, la sieste peut se pratiquer partout... Il reste juste à convaincre votre employeur que vous voulez dormir plus pour travailler plus...

Delphine Tordjman

Mis à jour le 9 août 2011

1 - Les Français et leur sommeil, Etude Inpes (Institut Nationale de Prévention et d'Education pour la Santé), mars 2008

2 - L'éloge de la sieste, Bruno Comby aux éditions TNR

### **Répondez :**

1. Quel est le sujet de l'article ?
2. D'où est-il tiré ?
3. Traduire les trois premières lignes.
4. Quel est l'information contenue dans le deuxième paragraphe ?  
Résumez-la en 2 ou 3 lignes.
5. D'où vient le mot « sieste » ?
6. Qu'est-ce que ce mot signifie ?
7. On peut se reposer sans dormir ?
8. Pourquoi dit-on que « la sieste, c'est génétique » ?
9. Quels sont les bénéfices de la sieste ?
10. Quand et comment pratiquer la sieste ?