



Une bonne sieste, et ça repart !

Les Français dorment de moins en moins la nuit, avec pour conséquences des troubles de l'humeur, une attention en baisse et des problèmes de vigilance. En guise de rattrapage, pourquoi ne pas s'octroyer une petite sieste ? Échos Santé vous donne le mode d'emploi.

Ton corps, tu écouteras

Pour un adulte, il est recommandé de dormir entre 7 et 9 heures par jour. Or, selon une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, publiée début 2024, les Français dorment en moyenne 6h42 par nuit, soit une quinzaine de minutes de moins qu'en 2023.

En journée, cette dette de sommeil se traduit par une fatigue plus ou moins marquée. Si vos paupières se font lourdes, que les muscles du cou se raidissent ou que vous baillez sans discontinuer, ne luttez plus : il est temps de faire une pause !

Dans un endroit calme, tu t'assoupiras

Oui, mais voilà, il n'est pas toujours évident de s'abandonner à une petite sieste en journée, surtout lorsqu'on travaille.

Les salariés les plus chanceux trouveront au sein de leur entreprise une salle dédiée au repos, tandis que les autres devront s'isoler dans un lieu calme et silencieux (nul besoin de s'allonger, incliner son siège suffit).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Combien d'heures de sommeil vous faut-il ?

En fonction de l'âge, les besoins en termes de sommeil ne sont pas les mêmes.

En 2019, la National Sleep Foundation, un organisme américain, mesurait le temps d'endormissement quotidien idéal en s'appuyant sur 300 publications scientifiques.

- 0-3 mois : 14-17 h
- 4-11 mois : 12-15 h
- 1-2 ans : 11-14 h
- 3-5 ans : 10-13 h
- 6-13 ans : 9-11 h
- 14-17 ans : 8-10 h
- 18-64 ans : 7-9 h
- 65 ans et plus : 7-8 h

Dans de (trop) rares endroits, certains pourront même se rendre dans un bar à sieste, avec fond sonore apaisant et fauteuils relaxants (il en existe notamment un à Paris, ouvert en 2011, qui a créé une version itinérante, pour proposer ses services aux entreprises d'Île-de-France).

Pas plus de 20 minutes, tu dormiras

C'est la grande question : combien de temps doit durer une sieste pour être vraiment réparatrice ? Les spécialistes s'accordent à dire que sa durée idéale est de 10 à 20 minutes. Cela permet à la fois de recharger les batteries et d'émerger facilement, sans avoir la tête dans le brouillard. Au-delà, mieux vaut reculer le moment du réveil, pour que la sieste atteigne 90 minutes. Soit un cycle complet de sommeil (une phase de sommeil lent et léger, suivie d'un sommeil lent et profond et d'un sommeil paradoxal).

Après 15 heures, tu éviteras

Il est conseillé de faire une sieste après le déjeuner, entre midi et 15 heures. Selon notre rythme biologique, c'est à ce moment qu'un besoin de repos apparaît naturellement. Après cela, le risque est grand de ne pas arriver à dormir le soir venu. Le mot "sieste" vient d'ailleurs du latin *sexta hora*, ce qui désigne la sixième heure du jour. ■

Les bienfaits d'une bonne sieste

Parue en 2023 dans la revue *Sleep Health*, une étude anglaise estimait que la pratique de la sieste permettait de lutter contre le vieillissement du cerveau.

Mais cette protection contre la neurodégénérescence est loin d'être le seul bienfait de la sieste.

Celle-ci permet aussi de récupérer physiquement et mentalement, et donc d'accroître la concentration et la vigilance, notamment sur la route, ou encore de réduire le stress, et par conséquent les risques cardiovasculaires.

Elle aurait également comme vertu de réduire la pression artérielle et la sensibilité à la douleur.