Et si on faisait une petite sieste ?

Mettre son organisme sur pause juste quelques minutes en début d'après-midi est bénéfique pour notre santé… et notre rendement.

Isopix

Mireille Barreau, sophrologue spécialisée dans le sommeil, le sait : une sieste quotidienne, même accomplie sur le lieu de travail, est excellente pour rebooster son énergie et repartir de plus belle… D'ailleurs, elle est de mise dans les « zones bleues », ces régions du monde où l'on compte beaucoup de centenaires ! Mais il y a sieste et sieste. C'est ce qu'elle explique dans un livre-bible dédié au sommeil, destiné à ceux qui voudraient *« en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir »*.

Il existe en effet plusieurs versions de la sieste. La première (la plus recommandée) est la « Power Nap », qui dure de 10 à 20 minutes. Sa brièveté empêche de tomber dans un sommeil profond. On profite ainsi simplement des phases de sommeil léger, bénéfiques à la mémorisation, puisqu'elle permet au cerveau de libérer de l'espace de stockage – de l'ordre de 20 % en plus ! – utile pour aborder le reste de la journée. C'est la sieste idéale pour les étudiants qui doivent absorber de grandes quantités de matière. *« Avec un bon entraînement, on parvient même à programmer le moment de se réveiller ! »*, nous dit Mireille Barreau, qui rappelle aussi que le peintre Dali avait imaginé s'endormir en tenant des clés dans sa main jusqu'à ce qu'elles tombent et le réveillent ! Une autre version est la « sieste neuronale ». Même formule que la précédente, sauf que la voix douce d'un(e) sophrologue guide le processus afin d'aider la personne à s'endormir : au réveil, elle se sentira régénérée. Elle est très utile pour ceux qui ne parviennent pas à faire une sieste traditionnelle. Dans les deux cas, non seulement les personnes se sentent moins stressées après ces petites siestes (des études ont démontré une baisse de l'hormone du stress), mais elles verront également augmenter leur productivité au travail de 30 % ! La troisième formule est de type express : c'est la « sieste flash » qui dure moins de 5 minutes. Très prisée par les navigateurs, elle trouve sa place au beau milieu d'une période intense de travail ou de stress. Une sorte de halte express qui aide à tenir le coup et peut être renouvelée.

PAS DE CONFÉRENCE À 14 HEURES !

Les deux dernières versions ne sont pas vraiment conseillées : il s'agit de la « sieste royale » qui dure 1h30 et de la « double royale » de 3 heures. *« À manier avec précaution,* nous conseille Mireille Barreau, *car elles correspondent à un ou deux cycles de sommeil et présentent du coup des effets secondaires, comme un risque de se sentir assommé, voire nauséeux au réveil. Elles peuvent aussi empêcher l'endormissement le soir. »* Enfin, les réfractaires à la sieste qui choisissent de faire du sport à ce moment au lieu de se reposer doivent savoir que l'après-déjeuner est le moment adéquat pour se mettre en pause car cela correspond à une baisse de la vigilance, à un appel au repos qui est accompagné par une diminution de notre température corporelle (frissons). Or, le sport fait augmenter notre température… Voilà pourquoi ses adeptes ressentent une augmentation de leur énergie. Il en va de même lors d'une conférence à 14 heures : le public baye aux corneilles tandis que le conférencier qui, lui, arpente la scène, paraît en pleine forme… La dopamine que son cerveau produit durant son intervention neutralise l'appel de sommeil.

Myriam Bru

« Destination sommeil », de Mireille Barreau, éd. Mardaga, 450 p., 24,90 euros.