

Dormir en plusieurs fois plutôt qu'en une : LA recette pour être en pleine forme



Si l'homme ne dort qu'en une seule fois par nuit, c'est davantage par habitude que par nature.

Avec Bruno Comby

Atlantico : Il est communément admis qu'une bonne nuit de sommeil se résume en : se coucher, dormir huit heures. C'est ce qu'on appelle le "sommeil monophasique". Cependant, cette habitude est finalement très moderne, et n'est pas la seule qui existe pour être en forme. A son opposé le sommeil polyphasique, qui consiste à fractionner et à répartir son temps de sommeil. La technique du sommeil polyphasique a parfois été utilisée par les artistes qui souhaitaient avoir du temps pour créer, Léonard de Vinci en était un adepte. Au-delà du gain de temps, quels en sont les bénéfices ?

Bruno Comby : En effet, il existe différentes manières de répartir son temps de sommeil sur la journée. Le "sommeil polyphasique" consiste à dormir non pas une seule fois par jour, généralement la nuit, comme le font la plupart de nos contemporains, mais à répartir son sommeil en plusieurs épisodes au cours de la journée. **De nombreux bénéfices à différents niveaux ont été rapportés, c'est le cas entre autres de Léonard de Vinci, mais aussi de Salvador Dali (le peintre), de nombreux hommes politiques (de Jacques Chirac hier à Obama aujourd'hui), qui sont ou ont été de fervents pratiquants de la sieste.** On constate notamment les bienfaits suivants lorsqu'on fractionne (un peu, beaucoup et avec raison plutôt que passionnément) son sommeil :

- **Plus de santé :** la sieste rééquilibre notre sommeil. Ceux qui ne dormaient pas assez (insomniaques dorment ainsi plus et mieux, tandis que ceux qui dorment trop (hypersomniaques) dorment moins et mieux. La sieste ou un fractionnement raisonnable du sommeil participe à une vie saine et un mode de vie préventif : moins de stress, cela réduit notamment le risque cardio-vasculaire, qui est la principale cause de mortalité (accidents cardio-vasculaires) dans le monde.

- **Plus d'efficacité :** le sommeil polyphasique ou la pratique de la sieste permet de gagner du temps, jusqu'à plusieurs heures par jour.

Imaginez tout ce que vous pourriez faire avec 1 ou 2 ou 3 heures de temps libre en pleine forme chaque jour ! Le gain de temps varie bien sûr selon les individus, selon votre ancien rythme du sommeil et votre nouveau rythme et il varie aussi selon votre mode de vie (qualité de l'alimentation notamment), mais, en moyenne, il est assez facile de gagner environ 1h30 par jour.

- **Plus de créativité :** la découverte du sommeil polyphasique permet le plus souvent de libérer des ressources insoupçonnées. Les rêves sont plus créatifs, plus constructifs. Certains accèdent même à ce qu'on appelle le "sommeil lucide" ou "sommeil conscient" (savoir qu'on dort pendant qu'on dort et continuer à contrôler son cerveau pendant le sommeil) ou encore le "rêve conscient" ou "rêve éveillé" (être conscient qu'on rêve et dans une certaine mesure conduire et être acteur de son rêve pendant qu'on rêve).

Pour plus de détails sur chacun de ces aspects, je vous suggère de vous référer à mon livre "Eloge de la sieste" qui décrit les nombreux bienfaits d'un fractionnement plus ou moins poussé de son sommeil à ces différents niveaux. D'une manière générale, les

bienfaits de la sieste, forme la plus courante de sommeil polyphasique, sont nombreux. A l'inverse ses inconvénients rares, par exemple : ne faites pas la sieste en conduisant ! Au contraire, arrêtez-vous sur une aire d'autoroute, il s'agit alors d'un élément essentiel de la sécurité routière... La sieste ou le sommeil polyphasique bien compris et correctement pratiqués (sans excès, ne pas se forcer) n'ont ainsi que des avantages. Pour autant, **comme mentionné ci-dessus, je vous recommande d'avancer PROGRESSIVEMENT dans la découverte du sommeil polyphasique en commençant par introduire une simple sieste dans votre vie quotidienne.**

Quelles sont les différentes manières de le pratiquer et comment s'y habitue-t-on ?

Ce fractionnement peut être plus ou moins poussé. **Il peut s'agir par exemple tout simplement d'introduire une sieste dans son rythme de vie. C'est ce que je recommande pour ceux qui n'ont aucune expérience de ce sujet.** Lorsqu'il n'y a qu'une seule sieste, elle sera placée de préférence en milieu de journée, typiquement après le déjeuner, en début d'après-midi, et sa durée sera celle **d'une sieste "standard" de 20 à 40 minutes.** en cas d'impossibilité de faire la sieste au travail on pourra la décaler et faire la sieste juste après le retour du travail, par exemple ou entre deux rendez-vous professionnels, en cours de journée. La sieste-flash est d'une durée courte (moins de 5 minutes) et la sieste royale plus longue (plus de 40 minutes). **La sieste standard est la forme de sommeil polyphasique la plus couramment pratiquée.** On parle alors de "sommeil biphasique" lorsqu'il n'y a ainsi qu'un seul épisode principal de sommeil (en général la nuit) complété par une seule sieste, en général en milieu de journée.

Mais il est possible d'aller plus loin, en fractionnant davantage le sommeil. **lorsqu'il y a plusieurs siestes par jour, elles seront généralement plus courtes (de 5 minutes à rarement plus de 20 minutes). Il est alors recommandé de les répartir à intervalles réguliers tout au long de la journée.** Il s'agit alors de "sommeil triphasique" lorsqu'il y a deux siestes, quadriphasique (3 siestes), etc. Il est rare que la durée de ces siestes descende en dessous de 5 minutes et l'on parle alors de siestes "flash" ou de "sieste éclair" en français ou encore, dans les cas les plus poussés, de "sommeil instantané" lorsque la durée du sommeil est de moins de 5 minutes (parfois quelques secondes seulement). **Cependant s'endormir très profondément et se réveiller en quelques instants est l'apanage de ce qu'on appelle les "champions du sommeil".** De même que courir le marathon ou savoir piloter un avion de combat est une performance utile dans certains cas, cela ne convient pas forcément à tout le monde. Tous nos concitoyens ne sont pas des "champions du sommeil". Nous pouvons cependant tous, dans une certaine mesure, tirer profit d'un meilleur sommeil, ne serait-ce qu'en réintroduisant une simple sieste (sommeil biphasique). Pour certains il est possible d'apprendre, en s'entraînant progressivement à devenir un "champion du sommeil".

De même qu'il n'est pas recommandé de se mettre à courir le marathon d'emblée, mieux vaut commencer par de courtes séances de footing à allure modérée... Si tout le monde ne pourra pas immédiatement accéder au sommeil de **Léonard de Vinci, qui dormait un quart d'heure toutes les deux heures environ** (fractionnement poussé du sommeil poussé à son maximum qui ouvre alors les tout grandes portes de la créativité) nous pouvons tous apprendre à mieux dormir, à être plus créatifs et améliorer la qualité de notre sommeil, ne serait-ce qu'avec une simple sieste. Il est recommandé d'avancer prudemment et progressivement dans la découverte du sommeil polyphasique, comme pour toute pratique sportive... Commencez déjà par la pratique régulière de la sieste ! (Equivalent de la marche à pied ou du petit footing léger comme exercice physique). Puis éventuellement introduisez plusieurs siestes-flash en cours de journée, dont vous augmenterez progressivement le nombre en raccourcissant leur durée. Vous verrez sans doute que la durée du sommeil nocturne diminue d'autant, et même davantage (gain de temps).

L'être humain a souvent l'esprit plus clair et plus propice à la concentration et au travail le matin. Le sommeil polyphasique permet-il de connaître plusieurs fois cet état par jour ? Qu'en est-il des personnes qui ont tendance à voir l'esprit embrouillé quand elles se lèvent ?

En effet le sommeil polyphasique permet de "remettre à zéro" le compteur de fatigue plusieurs fois par jour Cela est très utile surtout pour les personnes particulièrement sollicitées, qui doivent rester hyper-concentrées et performantes. Il peut s'agir de navigateurs solitaires, de sportifs de compétition ou de pilotes d'avion, mais aussi de simples mères (ou pères) de famille à l'emploi du temps surchargé. Ou de cadres supérieurs (ou bien sûr de simples employés) ayant un emploi du temps bien chargé. Il y a plusieurs manières de pratiquer le sommeil polyphasique. A chacun de trouver le rythme le meilleur pour lui/elle en fonction de son environnement professionnel et familial.

En d'autres termes, à chacun de trouver le type de sieste qui lui convient le mieux ! Fractionner son repos en plusieurs fois au cours de la journée est une "clé" essentielle pour améliorer sa vie, et un moyen de rester au "top" de sa performance et de sa concentration. Pour ce qui est de l'esprit embrouillé dont certains non-pratiquants (ou débutants) de la sieste font l'expérience, surtout en mangeant mal, avec beaucoup (trop) d'excitants, il peut y avoir plusieurs causes : un mauvais mode de vie, la présence et l'abus d'alcool, de café, de cigarettes, d'excitants d'une manière général. Cela donne un coup de fouet immédiat, mais le contre-coup lorsqu'on en abuse régulièrement est la fatigue chronique, un endormissement (ou un réveil) difficile et justement ce sommeil "embrouillé".

Commencez par vous libérer des excitants tels que caféine, théine, nicotine... L'esprit embrouillé peut aussi résulter de la pratique de siestes trop longues. La sieste royale (40 minutes et plus) n'est pas recommandée en pratique régulière mais plutôt de manière occasionnelle, pour récupérer en cas de gros retard de sommeil (dette de sommeil).

Changer ainsi une habitude souvent vieille de plusieurs dizaines d'année ne comporte-t-il pas des risques pour notre corps ? Quelles sont les contre-indications du sommeil polyphasique ?

Si la pratique de la sieste s'avère en général (chez la plupart des personnes) hautement bienfaitante, il n'y a pas de recette "magique" unique qui s'appliquerait de la même manière uniformément à tout le monde. Je ne saurais trop insister sur le besoin pour chacun de trouver le rythme de repos et le type de sieste qui lui convient. La réponse n'est pas unique.

A chacun SA réponse. Les personnes instables, sous traitement médical et les cas pathologiques devront bien sûr avancer prudemment et rester suivies médicalement. Je vous recommande dans tous les cas d'avancer PROGRESSIVEMENT et en restant RAISONNABLE dans la découverte des bienfaits de la sieste et du fractionnement du sommeil. Ne vous prenez pas tout de suite pour Léonard de Vinci ! C'est comme pour le sport ; chacun peut bénéficier d'un exercice physique pratiqué avec modération et certains deviendront même des champions. Il est évident que si tout le monde se prend pour un champion du monde et se met à courir le

marathon du jour au lendemain sans entraînement, cela conduira à des excès et des accidents qui ne sont pas souhaitables ! Commencez donc par découvrir les simples bienfaits du sommeil BIPHASIQUE : la pratique de la sieste.

A ce niveau il n'y a pas de contre-indication majeure, sauf bien sûr si vous la pratiquez en conduisant (arrêtez-vous) ou trop souvent au travail (votre patron pourrait ne pas apprécier cela à sa juste valeur, débrouillez-vous alors pour faire la sieste avant ou après et restez discret) ! La principale contre-indication est pour les sujets instables psychologiquement qui tenteraient ainsi de fuir la réalité ou la vie sociale "normale" en se prenant un peu trop vite pour des champions sans l'être. Il ne s'agit pas de battre des records mais de trouver ce qui convient à chacun, en tenant compte de son entourage familial et professionnel, dans le respect de soi et des autres. L'important c'est de progresser et d'apprendre à mieux vivre, en restant RAISONNABLE, chacun à son rythme, doucement.

Tout le monde n'est pas obligé de devenir (ou de se prendre pour) un champion du monde ! Et les meilleurs progrès, ceux qui sont durables, ne se font pas en un jour mais dans le temps. C'est avec les années que l'arbre produit ses fruits. Rien ne sert de courir, dit la fable de La Fontaine. Il en va de même pour la sieste et le sommeil : l'important est de pratiquer régulièrement et d'avancer PROGRESSIVEMENT. **Dans ce cadre la découverte des bienfaits de la sieste, plus généralement du sommeil polyphasique et encore plus généralement, la redécouverte d'un meilleur mode de vie,** démarche qui peut utilement s'élargir à d'autres aspects de notre vie comme l'alimentation, permet à chacun d'entre nous à la fois d'améliorer nos performances, de gagner du temps et d'avoir une vie mieux remplie et plus agréable, en meilleure santé. Il nous reste encore beaucoup à découvrir dans ces domaines. N'hésitez pas à progresser sur ce chemin passionnant : la pratique de la sieste est l'un (et pas le seul) des outils à notre disposition pour progresser sur le chemin d'une vie meilleure. Je vous souhaite donc de bonnes siestes, pour une vie longue, fructueuse et heureuse...

[*Article publié le 24 juin 2015*](#)