

Tout ce que vous gagnerez à (ré)apprendre à faire la sieste



L'interaction du rythme veille sommeil avec les autres rythmes biologiques explique que nous ne pouvons pas dormir n'importe quand, n'importe comment. Dans cet ouvrage, le docteur Marc Rey, spécialiste du sommeil depuis plus de 30 ans, nous invite à mieux comprendre le sommeil, l'apprivoiser, l'apaiser et surtout estimer nos propres besoins, qui sont intimes, personnels et fluctuants selon les périodes la vie. Extrait de "Quand le sommeil nous éveille" du Dr Marc Rey, publié aux Editions Solar (1/2)

Avec Marc
Rey

Pour la plupart d'entre nous et quelles que soient les circonstances, à l'heure de la sieste, le niveau d'activité des systèmes d'éveil baisse et la pression des systèmes de sommeil augmente. Ce creux de vigilance se manifeste également si nous n'avons pas fait de nuit blanche. Il témoigne plus de la « fatigue » des systèmes d'éveil que d'un manque de sommeil. La sieste est surtout utile pour mettre les systèmes d'éveil au repos. La sieste doit donc être plutôt courte. Son rôle est de restaurer la vigilance, non d'accumuler du sommeil. Si vous vous sentez plus fatigué au réveil de la sieste qu'avant, il faut raccourcir la sieste. Le fait d'avoir dormi profondément témoigne de la mise en route des systèmes de sommeil. Vous allez percevoir une difficulté à les arrêter : c'est ce qu'on appelle l'inertie du sommeil. Ce moment où le système de veille se déclenche mais où celui du sommeil a du mal à s'arrêter. Cette inertie est responsable de la difficulté de certains à émerger le matin. Ceux qui ne parlent pas au réveil, ceux qui sont atones ou grognons, les ours mal léchés du petit déjeuner se reconnaîtront. Certains pensent que ce creux de vigilance après le repas est lié à la prise alimentaire. Souvent cependant, les mêmes personnes disent que, si elles font un gros repas le soir, elles ne parviennent pas à s'endormir. La prise alimentaire n'est donc pas le facteur essentiel de cette somnolence d'après déjeuner, sauf en cas de gros repas arrosé. La science a prouvé que les systèmes d'éveil fonctionnent au ralenti pendant parfois plus d'une heure à la mi-journée, alors qu'une sieste de 5 à 15 minutes permet de redémarrer d'un bon pied.

Les bienfaits de la sieste commencent à être reconnus. Elle avait disparu avec l'organisation du travail en journée continue, mais restait très présente dans nos campagnes. Il ne viendrait à l'idée de personne d'aller travailler aux champs entre midi et deux ! Aujourd'hui, la pression de la société cherche à convaincre l'être humain qu'il est possible de rester concentré et attentif pendant huit heures d'affilée au moins. C'est même un impératif social. Pourtant, la science a prouvé que les systèmes d'éveil ne peuvent pas soutenir ce rythme. Cette connaissance gagne du terrain. Des bars à sieste ont ouvert dans certaines grandes villes, comme Paris ou Marseille. Ils proposent un lieu de calme et de détente à proximité des lieux de travail puisque, la plupart du temps, le domicile est trop éloigné du bureau pour que l'on puisse rentrer à la mi-journée. Certaines entreprises proposent des lieux de sieste. Des cabines de sieste ont vu le jour. Il nous faut alors réapprendre à faire la sieste. Tout le monde peut la faire, mais l'apprentissage pour certains est plus laborieux. La sieste est un moment de lâcher prise au cours duquel il faut laisser ses pensées flotter sans essayer de les retenir, ne pas craindre de montrer une image de soi moins contrôlée, moins compétitive. Il ne faut pas chercher à dormir, mais trouver une position confortable, mettre son portable en mode avion et décoller. Si vous avez peur de vous endormir trop longtemps, mettez un

réveil. La sieste n'est pas une perte de temps. Vous serez beaucoup plus efficace après avoir rechargé vos systèmes d'éveil. De toute façon, vous serez beaucoup moins réactif et créatif pendant le début d'après-midi si vous ne faites pas la sieste. Trop fatigués pour affronter la soirée, certains font la sieste en arrivant chez eux, mais ce n'est plus l'heure. Cette sieste-là va décaler le sommeil de nuit, alors qu'une courte sieste avant 15 heures n'a aucun effet sur le repos nocturne.

Extrait de "Quand le sommeil nous éveille" du Dr Marc Rey, publié aux Editions Solar (1/2)

□