

Les bienfaits de la

IL FAIT CHAUD, L'APRÈS-MIDI S'ANNONCE TRANQUILLE ? NE LAISSEZ PLUS PASSER UNE ENVIE DE SIESTE. DÉTENDEZ-VOUS, RIEN NE PRESSE, LA PLAGE ATTENDRA !

Qui d'entre nous peut échapper à cette période post-digestive du début d'après-midi, pendant laquelle notre cerveau semble fonctionner au ralenti ?

Non, vous ne vieillissez pas, cet état est tout à fait normal. Certains chercheurs se sont penchés sur la question et relèvent effectivement une baisse de vigilance entre 13 et 15 heures. Elle ne serait pas due à la digestion mais serait simplement l'effet de notre rythme biologique.

Si on ne peut pas y échapper, alors pourquoi ne pas en profiter ? Le Docteur Françoise Delormas est directrice du Prosom de Grenoble, association pour la promotion des connaissances sur le sommeil. Comme de nombreux spécialistes du sommeil, elle souhaite réhabiliter la sieste dans notre société en raison de ses multiples effets bénéfiques.

Des études scientifiques l'ont prouvé, la sieste améliore les performances intellectuelles : meilleure concentration, meilleure mémorisation et augmentation de la créativité.

La sieste n'est donc pas réservée aux enfants et aux personnes âgées. Certaines entreprises ont tenté l'expérience et aménagé des coins de sieste pour leurs employés. Si 20 minutes suffisent pour récupérer, une sieste « flash » de 2 minutes est déjà bénéfique. Ce bien-être accru pour les employés satisfait les employeurs qui voient la productivité augmenter.

Autre effet non négligeable selon Bruno Comby, l'auteur de « L'éloge de la sieste » : une sieste de cinq minutes vous fait gagner du temps en réduisant la durée du sommeil de la nuit suivante d'une durée de une à deux heures. On comprend enfin pourquoi Napoléon, Einstein et Winston Churchill étaient des adeptes de la sieste ! Certains hommes politiques actuels avouent aussi pratiquer cet art consommé, comme Bill Clinton et Jacques Chirac.

Mais alors que fait le gouvernement ? Qu'attend-il pour légiférer et rendre la sieste obligatoire pour certaines professions. En contribuant ainsi à une meilleure vigilance des professionnels de la santé ou du transport, il contribuerait ainsi de façon efficace à la baisse du nombre d'accidents.

Militez-vous aussi pour la sieste en signant la cyber-pétition lancée par Bruno Comby (petition-sie-fr@comby.org).

sieste



© lucwa-FOTOLIA

Rappelons-le en cette période de départ en vacances : au moindre signe d'endormissement au volant, arrêtez-vous sur une aire de repos. Même si vous ne dormez pas, vous pourrez relâcher la tension de la conduite.

Pour aller plus loin

Les conseils de Bruno Comby pour bien se réveiller

Une fois que vous décidez de vous réveiller, il est essentiel d'y aller progressivement :

- Inspirez d'abord profondément une première fois, en commençant à bouger d'abord le bout des doigts, puis les mains, les doigts de pieds et enfin les pieds.
- Inspirez profondément une deuxième fois en étirant vos bras et vos jambes.
- Inspirez profondément une troisième fois en étirant l'ensemble du corps : bras et tête vers le haut, jambes vers le bas.
- Ouvrez les yeux, regardez et admirez le monde autour de vous. Voyez et profitez de chaque détail visuel. Faites un tour d'horizon puis fixez le regard quelques secondes en vous concentrant sur un point précis lointain puis proche (exercice d'accommodation visuelle).
- Puis, souriez et levez-vous (ou bougez les extrémités si vous êtes dans un véhicule ne vous permettant pas de vous lever). Vous êtes en pleine forme, la vie est belle et cela vous met de bonne humeur !

Consultez le site de Bruno Comby

<http://www.comby.org>, et celui du Prosom

<http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/PROSOM/index.html>.