

« Eloge de la sieste »

Travailler plus... Et dormir plus

Bruno Comby est polytechnicien, spécialiste de la santé préventive et de la lutte contre le stress, auteur du livre « Eloge de la sieste ». Interview d'un fervent adepte de la sieste pour une plus grande performance au travail.

Les Nouvelles Publications : Quand on aborde le sujet de la sieste au travail avec les chefs d'entreprise, ceux du secteur tertiaire pensent qu'elle est plus adaptée aux milieux industriels et de production. Quand on interroge ces derniers, ils pensent qu'elle est plus facile à mettre en œuvre dans les activités de service. Chacun se renvoie la balle, sans se sentir concerné. La sieste au travail est-elle vraiment impopulaire ?

Bruno Comby : On est face à un tabou. Quand on évoque la sieste sur le plan individuel, nombreux sont ceux qui la pratiquent et en reconnaissent les bienfaits. Mais dans le domaine professionnel, les mêmes n'osent plus tenir ce propos. Alors qu'elle est couramment pratiquée « clandestinement », pour lutter contre les « coups de pompe ». En fait, nous sommes tellement conditionnés par une logique de productivité, que nous avons tendance, à tort, à nier nos besoins physiologiques fondamentaux, comme celui du sommeil.

N.P : Nous sommes entrés dans l'ère du « travailler plus, pour gagner plus ». La sieste est-elle compatible avec cet état d'esprit ?

B. C. : Oui, bien sûr. Si on veut vraiment travailler plus, il faut se reposer mieux. Autrement dit, gérer ses temps de repos en les fractionnant en plusieurs épisodes au cours de la journée, plutôt que de les concentrer dans une seule nuit. La sieste empêche la fatigue de s'accumuler et l'apparition du stress. La qualité du sommeil est bien meilleure quand on le fractionne, avec plusieurs petits épisodes de repos en cours de journée, en plus du sommeil nocturne.

N.P : Votre raisonnement est-il « dormez plus, pour travailler mieux ? »

B.C. : Il s'agit plutôt de « dormir autrement, pour travailler mieux » pour répondre à nos besoins physiologiques. Notre cerveau relâche son attention toutes les 90 minutes environ. Pour qu'il retrouve sa performance, il faut lui accorder de brefs moments de pause. Une sieste flash, pratiquée plusieurs fois dans la journée, répond parfaitement à ce besoin. Car ce qui est important n'est pas seulement la durée de la sieste, mais aussi la qualité de repos du cerveau, pendant la sieste. Si vous récupérez vite et bien, votre organisme aura moins besoin de sommeil. A la question, « comment faire pour dormir mieux ? La réponse est « dormez plus souvent, mais moins longtemps ».

N. P : La sieste dont vous faites l'éloge n'est donc pas le petit somme de 3 h sous un hamac ?

B.C. : Il faut distinguer 3 types de sieste : la sieste flash de 5 à 10 minutes ; la sieste standard de 20 à 40 minutes et la sieste royale, au delà de 45 minutes jusqu'à plusieurs heures. En fait, la qualité de récupération pour l'organisme dépend de la durée du repos, mais aussi de sa profondeur. Plusieurs siestes flash dans la journée ou une sieste standard en milieu de journée suffisent pour recharger ses batteries. Il suffit de dormir peu mais en profondément.

N.P : La sieste est-elle plus particulièrement conseillée après le repas ?

B.C : Si nous revenons à l'étymologie du mot sieste, il vient du mot sexta en latin, qui signifie la 6^{ème} heure du jour. Ce qui correspond pour la plupart d'entre nous aux environs de 13h, soit le temps de la digestion. S'accorder un temps de repos, pendant que notre organisme digère répond effectivement à un besoin physiologique.

N.P : Quels sont concrètement les bienfaits de la sieste ?

B.C : Ils sont nombreux. D'abord, sur le plan de la santé, c'est un excellent outil de prévention du stress. Elle est utile aux insomniaques comme aux hypersomniaques, c'est-à-dire à ceux qui dorment trop peu ou trop, pour réguler le sommeil. Fractionner ses temps de repos permet d'en améliorer la qualité et d'être donc plus reposé, moins anxieux, moins nerveux. On sait que le stress est un facteur aggravant de maladies cardio-vasculaires, par exemple. La sieste est également utile pour améliorer notre créativité : bon nombre d'inventions, comme le principe d'Archimède, ont été trouvées après une bonne sieste !

N.P : Des études ont-elles prouvé son efficacité dans les domaines professionnels?

B.C. : Parfaitement, d'ailleurs les pays réputés pour leur productivité comme la Chine ou le Japon, sont des champions de la sieste ! Sur le plan de la sécurité, on peut citer les exemples des pilotes de lignes, des routiers, des conducteurs de tramways ou de bus... Tous ces métiers qui nécessitent une grande vigilance ont intégré des temps de sieste, pour justement réduire les risques de somnolence au travail et donc d'accidents.

N.P : Si l'intérêt de la sieste est réellement prouvé pour les entreprises, comme pour les salariés, quels sont les freins qui empêchent sa mise en œuvre ?

B.C. : Le poids culturel et des habitudes sont de réels freins, même si les mentalités ont évolué sur ces questions. Entre 1992 et de 2004, dates de la 1^{ère} et 2^{ème} édition de mon livre, beaucoup d'entreprises ont fait des études et expérimenté des formes de sieste au travail. Mais il est vrai que le sujet reste saugrenu pour la majorité des entreprises qui ne sont pas soumises à des contraintes de sécurité.

N.P. : Que faudrait-il faire pour avancer sur ce terrain ?

B.C : Informer inlassablement sur ce sujet et aider quelques grandes entreprises à expérimenter la sieste au travail, pour en démontrer la vertu par l'exemple. La vraie difficulté reste les modalités de sa mise en œuvre. Il ne s'agit pas de l'imposer à tous, à une heure donnée, car nous n'avons pas tous les mêmes besoins physiologiques, au même moment. Il faut laisser des espaces de liberté aux salariés. Mais pourquoi ne pas imaginer que des chefs d'entreprise, avec les partenaires sociaux et la médecine de travail, réfléchissent ensemble à améliorer la sécurité ou la gestion du stress. Des salles de repos, avec des fauteuils sur lesquels on peut se relaxer librement, pendant quelques minutes, après sa pause déjeuner ou avant la reprise de son poste, suffisent amplement.

Propos recueillis par Christine Alexis

Photo : Bruno Comby

Siestes flash, standard ou royale, à vous de choisir

1. La sieste flash, la petite préférée de Salvatore Dali

La micro-sieste qu'on appelle aussi "sieste-flash" est une sieste courte, d'une durée inférieure à 5 minutes. Elle se pratique juste avant un rendez-vous pour récupérer d'une nuit trop courte ou dans les transports pour se remettre en forme sans perdre de temps : dans l'avion, dans le train, dans le taxi, dans le bus ou même dans le métro. L'idée est de mettre à profit des périodes de temps brèves, habituellement inutilisées, afin de récupérer toute son énergie et se remettre en forme. Elle se pratique allongé, assis ou même debout : fermez les yeux, décontractez les muscles du cou, du visage et de l'ensemble du corps.

Salvatore Dali qui avait le goût de la mise en scène, s'installait sur son fauteuil, une petite cuillère à la main, avec une casserole posée dessous, sur le sol. Au moment de l'endormissement, la petite cuillère tombait avec bruit dans la casserole, afin de le réveiller !

2. La sieste standard

Une seule sieste dans la journée de 20 minutes : l'idéal étant de la faire à la maison, mais si vous possédez au travail un fauteuil confortable ça marche aussi, et si en plus il s'incline, c'est magnifique. Le meilleur moment de la journée est le midi, juste après le repas, c'est là que la fatigue se fait ressentir et que le sommeil vient facilement. La sieste de 20 minutes permet un sommeil profond et un réveil agréable.

3. La sieste royale

Bien évidemment si vous êtes en vacances, faites-vous plaisir ! Siestes à volonté et d'une durée supérieure à 45 minutes, notamment pour rattraper le manque de sommeil.

Derniers conseils : persévérer, même si vous avez du mal à vous endormir, car il faut s'entraîner pour obtenir un sommeil de bonne qualité. Pratiquez la sieste avec régularité. Le sommeil fonctionnant par cycles, c'est en général aux mêmes heures de la journée que le besoin de sommeil se fait ressentir.

Pour le réveil, prenez le temps, faites le chat et étirez vos muscles soigneusement, levez-vous tranquillement et faites quelques pas pour repartir du bon pied.

... Et soutenez la sieste !

En signant la pétition sur le site de l'institut Bruno Comby, www.comby.org