

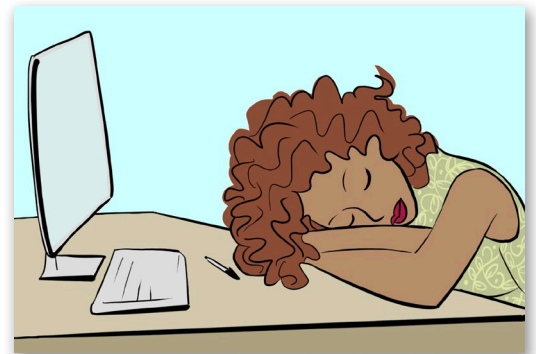
LA SIESTE EN PRATIQUE

INTÉRÊTS

- > Episode volontaire de sommeil, permettant de **restaurer un état de vigilance** compatible avec la **performance physique et cognitive**, la sécurité et le bien-être.
- > Remède **puissant et gratuit**, plébiscité dans certaines entreprises aux USA et au Japon, droit des travailleurs inscrit dans la Constitution chinoise, encore relativement dénigré en France... utile dans certains cas :
 - > Restaurer la vigilance
 - > Compléter un sommeil insuffisant

POINTS CLÉS

- > **Sieste curative (20 à 30 minutes maximum) : compensation d'un déficit de sommeil** par privation volontaire (nuit blanche), lever très matinal (travail posté...), en sommeil lent-léger (le cerveau reste proche de l'éveil)
- > **Sieste de complément ou préventive (90 à 120 minutes = 1 cycle de sommeil) : constitution d'un crédit de sommeil** chez les travailleurs postés ou de nuit (succession physiologique des stades compris dans un cycle de sommeil : lent léger, lent profond, paradoxal)
- > **Sieste physiologique : femmes enceintes** dès le début de la grossesse.
- > **Sieste flash (de 3 à 5 minutes environ) : les yeux fermés, en cas d'urgence**, pour des raisons de sécurité notamment : reprendre le volant après le travail de nuit.



NOS RECOMMANDATIONS

Attention !

La sieste n'est pas le remède à toutes les situations. Elle risque de masquer des troubles tels que **l'insomnie, la dépression, l'apnée du sommeil, les ronflements pathologiques...** Peuvent apparaître des cercles vicieux qui ne feront que retarder la prise en charge médicale. La prise de médicaments « pour dormir » le soir ne sont pas compatibles avec la pratique de la sieste dans la journée. Si votre sommeil nocturne n'est pas récupérateur (fatigue au lever), un bilan médical s'impose. **Dans cette situation, la sieste est contre-productive.** Consultez plutôt votre médecin traitant à la recherche de troubles du sommeil.

La sieste, ça s'éduque

- > Siestez de préférence **entre 2h et 5h** pour les travailleurs de nuit et **entre 13h et 15h30** pour les autres, quand la température interne est la plus basse.
- > En position allongée, semi-allongée ou installé confortablement (sans risque de chute)
- > Faites en sorte de ne pas être dérangé (réveillé brutalement).
- > Si besoin, utilisez des bouchons d'oreille contre le bruit, ainsi qu'une couverture (ou un vêtement) pour ne pas vous refroidir.
- > Au début, utilisez une alarme, afin de ne pas dépasser les durées recommandées.
- > En fin de sieste, prenez quelques secondes pour vous étirer et reprendre contact avec votre environnement.
- > On peut remplacer la sieste flash et la sieste de 20 minutes par une séance de relaxation les yeux fermés.

Hors conditions de travail spécifiques, l'usage de la sieste doit **rester exceptionnel**. Dans le cas contraire, l'usage répété de la sieste peut révéler soit une pathologie du sommeil, soit des habitudes individuelles inadaptées (coucher trop tardif avec souvent des synchroniseurs sociaux trop exigeants...)

> En résumé, usez de la sieste à bon escient et choisissez celle qui est adaptée à votre besoin <

EN SAVOIR PLUS

- > www.sommeil-mg.net -
- > www.institut-sommeil-vigilance.org.fr :
 - dmt, notes de congrès, n°122, 2^e trimestre 2010
 - Horaires atypiques de travail, ED 5023, mars 2013, INRS