

La sieste en pratique

Améliorer la vigilance

Épisode volontaire de sommeil lent-léger, destiné à **restaurer un état de vigilance compatible avec la performance physique et cognitive, la sécurité et le bien-être.**



La sieste, c'est 30 minutes, max !

- **Ne pas perturber l'horloge biologique** : le cerveau reste proche de l'éveil (pas de sommeil lent-profond) et l'heure habituelle d'endormissement, n'est pas retardée, au coucher, le soir.
- De manière générale, les siestes d'une durée ≥ 30 minutes exposent à des **risques cardiovasculaires.**

La sieste est contre-indiquée, si

- Le matin, au réveil, vous éprouvez **souvent** de la fatigue et/ou, vous êtes somnolent (envie impérieuse de dormir) dans la journée. Dans ce cas, vous souffrez peut-être d'un trouble du sommeil (insomnie, dépression, apnée du sommeil...). Consultez rapidement, votre médecin traitant.
- Vous prenez des médicaments « pour dormir », le soir. La pratique de la sieste entre en contradiction avec l'intention de « recaler » votre horloge biologique, ou de restaurer un sommeil nocturne, de qualité.

La sieste, ça s'éduque

Le meilleur moment : quand la température corporelle est la plus basse

- Travailleurs de nuit : entre 2h et 5h.
- Travailleurs de jour : entre 13h et 15h30.

Installation

- En position allongée/semi-allongée ou assise (sans risque de chute)
- Au calme (limiter le risque de réveil brutal).
- Si besoin, utiliser des bouchons d'oreille/casque atténuateur de bruit, ainsi qu'une couverture/vêtement, pour éviter de se refroidir.
- Régler une alarme de portable (ne pas dépasser la durée recommandée).
- En fin de sieste, prendre quelques secondes pour s'étirer et reprendre contact avec l'environnement.



La sécurité, d'abord

L'état de somnolence ne se maîtrise pas et peut entraîner des accidents, parfois mortels (conduite automobile, postes de sécurité...)

Si vous vous sentez une envie impérieuse de dormir et quelle que soit votre situation (travailleur de jour, ou de nuit, troubles du sommeil, ou pathologie ayant des conséquences sur le sommeil), vous pouvez effectuer une courte sieste, avant de démarrer une activité dangereuse. Consultez sans attendre, pour traiter les causes de la somnolence.