Les vertus de la sieste

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-12-29 23:16:59 - Vu sur pharmacie.ma

Les effets bénéfiques de la sieste sur la santé sont établis: ceux qui la pratiquent ont, par exemple, moins d'accidents cardiovasculaires que la moyenne. Ils sont aussi plus en forme et plus productifs dans leurs activités.

Toutefois, il n'existe pas «une» sieste mais deux, dont la durée et les bénéfices diffèrent. La première est la sieste dite «parking». D'une durée de 20 minutes environ (entre 15 et 30 minutes au maximum), elle est avant tout relaxante. Il s'agit d'un épisode de sommeil lent léger qui entraîne dans le cerveau la production d'ondes relaxantes bienfaisantes et qui permet de récupérer sans sombrer dans le sommeil profond. Le cœur ralentit, la respiration également, et au réveil, les capacités de vigilance et de concentration sont restaurées, tout comme l'humeur et les performances cérébrales. Cette mini sieste rend donc plus productif! Comme son nom l'indique, la sieste «parking» ne nécessite qu'un endroit un peu confortable pour s'installer: siège de voiture, canapé ou même lit, mais sans se déshabiller ou enfiler un pyjama. Et bien sûr, on programme un réveil (doux), pour ne pas sombrer en sommeil profond et entamer une vraie nuit.

L'autre option est appelée la «longue sieste». C'est un véritable temps de sommeil, d'une durée d'une heure et demie (soit un cycle de sommeil complet), ou de deux heures et demie à trois heures (deux cycles), qui vise à compenser une dette de sommeil. Toutefois, il faut savoir que l'on rattrape ainsi le double d'heures «perdues» (soit trois heures avec une sieste d'une heure et demie). Ce cycle complet associe tous les stades d'une nuit classique: sommeil lent léger, sommeil profond puis très profond (avec relâchement musculaire et récupération physique) et sommeil paradoxal (celui des rêves, qui permet une récupération mentale et psychique), avec des bénéfices tant physiologiques que cérébraux. Pour cela, il est recommandé de se coucher dans son lit en tenue de nuit.

Seul bémol de cette sieste: «Si elle permet par exemple de récupérer d'une nuit blanche ou excessivement courte, elle est en revanche strictement contre-indiquée aux insomniaques», explique le docteur Bertrand de la Giclais, responsable du centre du sommeil d'Annecy-Argonay et attaché de recherche au centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris. «En effet, ceux-ci étant de petits dormeurs, les heures passées à dormir dans la journée ne sont plus “récupératrices”, mais empiètent sur la nuit suivante, qui risque d'être encore plus difficile et perturbée.»