

Le pouvoir de la sieste...

Moment de détente et de repos en milieu de journée, la sieste est aujourd'hui en voie de réhabilitation et les spécialistes du sommeil lui trouvent de nombreuses vertus à condition qu'elle demeure courte et circonstanciée.

Si l'on se réfère au Littré (1), la sieste est « le temps que l'on donne au sommeil, pendant la plus chaude partie du jour... ». Le mot sieste vient d'ailleurs du latin *sexta hora*, la sixième heure, qui correspondait chez les Romains à l'heure de midi. En Occident, elle fut obligatoire pour les moines au VII^e siècle, d'après une règle établie par Saint-Benoît. Un proverbe tunisien le souligne encore : « *Quand la terre bronze, les hommes n'ont qu'à faire la sieste* », ce qu'ils font d'ailleurs dans les pays chauds, aux heures les plus brûlantes de la journée. En Chine, la sieste est un droit (*xiu xi*) inscrit dans la Constitution de 1948, au Japon et dans certains pays nordiques, les entreprises vont jusqu'à l'imposer à leurs employés dans des « salons de sieste ». De grands groupes américains ont également compris l'intérêt de la sieste pour leurs salariés, comme Nike qui a aménagé des salles de repos au sein de ses bureaux.

► Réhabiliter la sieste au travail

En France, cependant, la sieste reste une pratique taboue pour la plupart des travailleurs (elle est pratiquée néanmoins dans certains métiers spécifiques, comme les chauffeurs routiers, les taxis, les travailleurs à horaires décalés, de nuit, ou les hommes d'affaires rompus au décalage horaire...). Une enquête réalisée en 2007 l'atteste : seuls 30 % des 25-45 ans déclarent faire la sieste pendant la semaine et 45 % le week-end. Un tiers dort moins d'une demi-heure, près des deux tiers de trente minutes à une heure trente, rarement plus longtemps (2). Pour Éric Mullens, médecin somnologue, responsable du laboratoire du sommeil à la Fondation Saint-Sauveur d'Albi, et auteur de l'ouvrage *Apprendre à faire la sieste. Et si c'était un médicament...* (3), « la sieste est discréditée dans notre culture. Elle est considérée comme une perte de temps et certaines personnes luttent même pour s'empêcher de dormir (...) Parmi les sondages auprès de patients (4), le résultat qui m'a le plus interpellé est qu'une personne sur quatre déclare ne pas avoir le temps de faire une sieste à cause du travail, des études ou des obligations familiales. Parmi ceux qui n'en sont pas adeptes, la population féminine est majoritaire à plus de 60 % ».

► La sieste : un médicament ?

« Nous savons que la sieste est un événement chronobiologique qui possède des vertus thérapeutiques à condition d'en connaître les règles de prescriptions,

notamment en réponse à une dette de sommeil. Il est donc possible de l'assimiler à un médicament si l'on en connaît précisément le mode d'emploi... », poursuit Éric Mullens.

Le déroulement de la sieste dépend en grande partie du temps qui lui est consacré. L'endormissement se fait en sommeil léger, l'activité mentale se ralentit et « des personnes qui se réveillent après quelques instants de sommeil peuvent affirmer de ne pas avoir dormi », souligne Éric Mullens. La sieste d'une vingtaine de minutes entraîne une baisse de la tension qui améliore le bien-être et l'humeur et réduit les conséquences de la somnolence. Ainsi, pour un adulte, une sieste de vingt minutes permettrait de réduire les risques d'accidents de la circulation ou du travail, améliorerait la mémoire, libérerait la créativité, éliminerait le stress, rééquilibrerait le fonctionnement du système nerveux, serait bénéfique pour la digestion et le cœur et permettrait de recouvrer un manque de sommeil (nuit précédente agitée, travail à horaires décalés, heure du coucher très tardive...). La neurologue Isabelle Arnulf (5) qui dirige l'Unité des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris souligne cependant « qu'un sommeil diurne de plus de trente minutes peut engendrer les effets inverses. On peut se sentir "groggy" juste après le réveil. Ce sentiment de malaise qui a des conséquences négatives sur la vigilance et les performances se nomme "l'inertie du sommeil" : plus on dort longtemps dans la journée, moins on émerge facilement du sommeil. Juste après une longue sieste, il faut donc éviter de réaliser des tâches nécessitant un temps de réaction rapide. Par ailleurs, une sieste trop longue ou trop tardive serait néfaste sur la quantité et surtout sur la qualité du sommeil nocturne qui suit ». Pour la petite histoire, Jacques Chirac, alors Président de la République, affirmait en préface d'un ouvrage intitulé *L'éloge de la sieste* (6) : « il est de fait que la sieste facilite grandement la vie de ceux qui la pratiquent régulièrement, soit qu'elle les repose, tout simplement, soit encore, je peux en témoigner, qu'elle leur octroie, pour travailler, les extraordinaires créneaux d'efficacité intellectuelle de la nuit ». L'auteur de cet ouvrage, Bruno Comby, polytechnicien, spécialiste du mode de vie, de la santé préventive et de la lutte contre le stress, milite en faveur d'une reconnaissance de la sieste comme « un droit fondamental de tout être humain » et invite les adeptes à signer une cyber-pétition dans ce sens (7).



► Un besoin « naturel »

Si la sieste est recommandée pour restaurer la vigilance et compenser une dette de sommeil, elle peut aussi compenser et, en quelque sorte, masquer une somnolence excessive pathologique (due, par exemple, au syndrome d'apnées du sommeil ou des jambes sans repos, mais aussi à la dépression) dont il ne faut pas retarder le diagnostic. La réhabilitation de la sieste est donc aujourd'hui encouragée par de nombreux spécialistes du sommeil qui ne la jugent pas « culturelle » comme on l'entend trop souvent, mais bel et bien « naturelle ». De la naissance à la petite enfance, de l'adolescence à la maturité puis lors de l'entrée dans le grand âge, le besoin de sieste existe en effet tout au long de la vie. C'est plutôt la façon de faire la sieste qui se modifie avec l'âge. Alors à chacun sa sieste :

- la « **sieste flash** » : inférieure à cinq minutes, la « micro sieste » permet d'évacuer le stress et de récupérer en très peu de temps. Elle peut se faire n'importe où et n'importe quand, elle est réservée à ceux qui sont fortement privés de sommeil, en attendant de pouvoir trouver un moment pour dormir plus longtemps ;

- la « **sieste relax** » : une vingtaine de minutes, le temps idéal pour « recharger ses batteries » sans pour autant sombrer dans un sommeil profond ;

- la « **longue sieste** » : plus d'une demi-heure, la seule façon de restaurer une dette de sommeil chez une personne qui s'est levée tôt, ce qui intéresse un grand nombre de nos concitoyens (20 % de la population).

Pour envisager cette courte période de repos ou de relaxation de dix à vingt minutes, il est préconisé de s'installer confortablement dans la pénombre, dans un endroit tranquille et d'éteindre son téléphone portable. Se relaxer en respirant calmement permet ensuite de se détendre, sans penser à rien et de s'endormir. Enfin, pour éviter de dormir plus de vingt minutes, l'usage d'un



Stocklib®

minuteur ou d'un réveil est préconisé. « Dans notre société moderne, ceux qui veulent concilier les contraintes professionnelles, la vie familiale, les loisirs et d'autres occupations au détriment du sommeil, se trompent. Ils s'exposent à une privation de sommeil nuisible pour leur santé et leur sécurité. La sieste peut y remédier, ce n'est pas une futilité », conclut Éric Mullens. De quoi finir de convaincre les cadres dynamiques et autres adeptes d'activités chronophages et fatigantes, de plus en plus nombreux à défendre le « power nap » (pouvoir de la sieste), selon le terme inventé des chercheurs de Harvard. Rappelons qu'en 2007, Xavier Bertrand, alors ministre de la Santé et des Solidarités, avait convoqué une réunion d'experts afin d'initier un Programme d'action sur le sommeil (8). Le ministre disait alors : « Pourquoi pas la sieste au travail ? (...) Je veux lancer une enquête auprès d'entreprises volontaires afin de collecter des données sérieuses sur cette pratique, sur la manière dont elle est acceptée par les entreprises et perçue par les salariés, sur ses résultats concrets en terme de santé publique et d'organisation du travail. Si elle est concluante, je n'hésiterai pas à promouvoir ce concept de "sieste au travail"... ». Depuis, Éric Mullens, en collaboration avec des responsables d'entreprises, des médecins du travail et « Les contrebandiers du temps » (9), teste des siestes sur le lieu du travail, notamment pour des collabo-

rateurs ayant des amplitudes horaires de travail très importantes. Trois études sont en cours et les résultats devraient être publiés début 2010. Dans d'autres domaines, des salariés bénéficient d'heureuses initiatives de leur chef d'entreprise comme celle de Laurent Buob, président de Leblon-Delienne, en Seine Maritime, un atelier de sculpture de figurines (10). Il défend en effet la sieste au travail, instaurée en 2006, convaincu de son effet positif tant sur la créativité que la productivité ou le bien-être de ses salariés. Il envisage même la possibilité d'une autre pause en matinée... ■

Bernadette Gouquet, sous l'expertise d'Éric Mullens, médecin somnologue, chef de service du laboratoire du sommeil à la Fondation Bon Sauveur d'Alby, Albi.

1- Émile Littré, Dictionnaire de la langue française, 1863-1872.

2- « Les Français et leur sommeil », mars 2008, Enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France, réalisée par l'Institut BVA pour l'Inpes auprès de 1004 personnes interrogées par téléphone en décembre 2007 ; www.inpes-sante.fr

3- Éditions Josette Lyon, janvier 2009.

4- En savoir plus sur <http://eric.mullens.free.fr>

5- Oudiette D., Amulf I., La sieste est-elle nécessaire ?, Science et Société, août 2009, Pour la science ; www.pourlascience.fr

6- Comby B., Éloge de la sieste, Éditions TNR, 2005.

7- www.comby.org

8- « Programme d'actions sur le sommeil », rapport ministériel sous la direction du Dr Jean Pierre Giordanela, rendu public le 29 janvier 2007 ; www.sante-sport.gouv.fr

9- <http://napping.free.fr>

10- Cavalier J., Ces PME où il fait bon vivre, Chef d'entreprise Magazine n°41, septembre 2009.

La MNH, pour qui, pour quoi ?

Depuis sa création, en 1960, la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social (MNH) propose une offre santé adaptée aux besoins de chaque professionnel de la santé et du social, soit quelque 660 000 adhérents (médecins, infirmiers, aides-soignants, assistantes sociales, cadres hospitaliers, personnels administratifs, personnels d'entretien, éducateurs spécialisés...) et le même sens de la solidarité pour tous (de l'hôpital public au petit établissement privé spécialisé). Aujourd'hui, la MNH poursuit plus que jamais ses engagements : expliquer, prévenir, écouter, innover.

- En savoir plus sur : www.mnh.fr