

PRENEZ UNE PAUSE POUR DORMIR

Différentes siestes pour différents effets^{1,2}



Moins de 10 minutes

La microsieste permet de détendre le corps et l'esprit. Elle peut parfois remplacer la pause cigarette ou la pause-café!



10 à 20 minutes

Cette sieste stimule l'énergie et la vigilance. Sa durée suffit amplement au ressourcement entre deux rendez-vous ou deux tâches. Elle permet de récupérer jusqu'à deux heures de sommeil.



30 minutes

Certaines études montrent que la durée de cette sieste peut entraîner une inertie, voire un effet de léthargie pouvant aller jusqu'à 30 minutes après le réveil. On ressent peu les bénéfices réparateurs de cette sieste.



60 minutes

Cette sieste est celle qui favorise le mieux la mémoire cognitive (capacité de se souvenir des faits, des visages et des noms) et la capacité à apprendre³. Une petite somnolence peut se faire sentir au réveil.



90 minutes

C'est la sieste dite du cycle de sommeil complet. Elle favorise la créativité de même que la mémoire émotionnelle et procédurale (p. ex. : faire du vélo). Son réveil est plus facile que celui des siestes de 30 et de 60 minutes.



Nuit complète

Les besoins de sommeil varient d'un individu à l'autre et évoluent selon l'âge. La durée de votre sommeil est-elle suffisante? Elle l'est si... vous ne vous sentez pas épuiséE, vous réussissez à vous concentrer, vous arrivez à bien mener une activité normale, vous n'éprouvez pas d'états de somnolence⁴.



FAIT AMUSANT

C'est entre deux batailles que l'empereur Napoléon 1^{er} faisait des siestes sur son cheval. L'important n'est pas tant le lieu que les bénéfices apportés par la sieste!

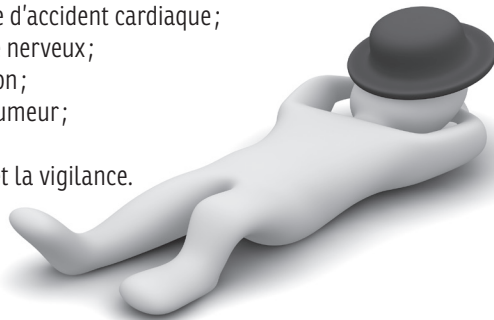


« 18 milliards de dollars. C'est le gain de productivité annuel que rapporterait à l'économie des États-Unis l'introduction de la sieste au travail. Ce chiffre, avancé par la National Sleep Foundation, un organisme américain dédié à la recherche sur le sommeil, s'appuie sur les vertus que le repos apporterait à la créativité, à l'imagination et au bien-être⁶. »

Dans certains pays, les horaires de travail prévoient un temps pour la sieste après le dîner.

Les bienfaits de la sieste⁵

- La sieste diminue le risque d'accident cardiaque;
- elle rééquilibre le système nerveux;
- elle facilite la concentration;
- elle augmente la bonne humeur;
- elle diminue le stress;
- elle renforce la mémoire et la vigilance.



J'AI FAIT UNE SIESTE DE MINUTES

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

1/ GEEK & SOCIAL. « Master the Art of Napping », [en ligne]. [<http://www.geekandsocial.com/art-sieste/>]

2/ ESPRIT SCIENCE MÉTAPHYSIQUES. « Faire une sieste peut augmenter considérablement l'apprentissage, la mémoire, la conscience, et plus », onglet « Santé et Bien-être », [en ligne]. [<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/sieste-augmenter-considerablement-lapprentissage.html>]

3/ Id.

4/ SANTÉ-MÉDECINE.NET. « De combien d'heures de sommeil avons-nous besoin? », [en ligne].

[<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/261-de-combien-d-heures-de-sommeil-avons-nous-besoin>]

5/ PSYCHOLOGIES.COM. « Le bon réflexe : Faire la sieste », onglet « Bien-être », [en ligne].

[<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Le-bon-reflexe-Faire-la-sieste>]

6/ Id.