

LA SIESTE REVIGORANTE

15 minutes de sommeil pour booster la santé



© NAP & UP

1 Un enjeu de santé publique

En 2019, la parution du bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'agence sanitaire de la Santé Publique inquiète, (*1 Santé publique France, 2019*) : en 2017, en France, un adulte (de 18-75 ans) dort en moyenne 6 heures et 45 minutes par 24 heures et **35,9 % des Français dorment moins de 6 heures**. Le nombre d'heures conseillées pour cette tranche d'âge est pourtant situé entre 9h et 8h, 7h au minimum pour assurer une bonne récupération selon le National Sleep Foundation. Phase de récupération physique cruciale à notre santé physique et mentale, la perturbation du sommeil n'est pas sans conséquences. Le temps de sommeil total est un déterminant de santé fort, à tel point que les personnes entre 50 et 75 ans qui dorment entre 7h et 8h30 par nuit ont une **espérance de vie en bonne santé jusqu'à 6 ans** supérieure à celles qui souffrent de troubles du sommeil ou dont

le temps de sommeil est inférieur à 7h ! (*2 Stenholm & al., 2019*). Le manque de sommeil est corrélé à des comorbidités vasculaires, métaboliques et mentales. Il irait jusqu'à multiplier par quatre le risque d'attraper un rhume (*3 Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 2018*), **doubler le risque de développer un trouble cardiaque et multiplier par quatre celui de faire un AVC** (*World Health Organization MONICA Project*). **Dormir moins de 6 heures par nuit augmente le risque de diabète de type 2 de 28%** (*4 Institut national de la santé et de la recherche médicale, 2017*).



© Microvector

2 Bienfaits

● La sieste, un levier sous-estimé de santé

Pour améliorer le sommeil, étendre ses heures habituelles de sommeil n'est pas l'unique option. Inciter à la sieste est une solution sous-évaluée bien qu'efficace et préventive. Lorsqu'elle est bien faite (20 à 30 minutes), **elle a des bienfaits biologiques en luttant contre l'état inflammatoire provoqué par la privation de sommeil.** (5 *Santé Publique France, 2019*). Faire la sieste deux fois par semaine **divise par deux le risque d'accident cardiovasculaire** (6 *Université de Lausanne, 2019*).

● La sieste, un outil pertinent dans le monde du travail

La fatigue est chronique dans le monde du travail : plus de 80% (7 *Opinion Way 2016*) des Français se déclarent fatigués pendant leur journée. 8 % des absences des salariés sont absents au travail au moins une fois dans l'année pour cause d'insomnie (8 *Inserm, 2017*).

La micro-sieste favorise **la créativité et la productivité** à hauteur de 35% par rapport un employé n'ayant pas cette habitude, (9 *NASA, 1995*), et d'**améliorer les capacités cognitives** comme l'orientation, le langage, la mémoire (10 *General Psychiatry, 2021*).

Le sommeil est aussi un puissant allié de notre **santé mentale**. La sieste permet de limiter un certain nombre de facteurs de risque liés aux maladies professionnelles : stress, tension, et pression artérielle, burn out. Des chercheurs emmenés par Brice Faraut, au Centre du sommeil et de la vigilance, ont analysé la salive et l'urine après une privation de sommeil la nuit, suivie ou non d'une sieste et ont pu prouver **la baisse significative des marqueurs de stress** au bout de vingt minutes de sommeil (11 *Faraut, 2015*).

Enfin, une étude japonaise menée dans les années 1990 a observé les effets positifs d'une sieste de 15 à 20 minutes sur **la vigilance et la performance d'une tâche**

après un déjeuner. (12 *Hiroshima University, 1999*). La fatigue multiplie en effet par 8 le risque d'accident sur la route et par 4,5 les accidents du travail (8 *Inserm, 2017*).

3 Protocole/ mode opératoire

● Quel lieu pour la sieste ?

La pratique de la sieste est **simple et sans coût** :

- les plus grandes structures aménagent des salles de repos, ou mettent à disposition un endroit calme pour permettre une installation confortable. L'hôpital Paris Saint-Joseph ou le Centre Hospitalier Intercommunal (CHI) de Créteil en pneumologie et aux urgences ont par exemple installé des cocons de micro-sieste de chez Nap&Up afin de prendre soin des soignants et du personnel administratif.

- celles disposant d'un espace plus restreint peuvent proposer à leurs employés l'utilisation de coussins de sieste ou « Ostrich pillow », une gamme d'oreillers spécialement conçue pour les petites siestes se déroulant hors d'un lit. Pas besoin d'un grand espace ni d'une mise en place complexe pour inciter les travailleurs à la sieste au bureau. La sieste « flash » ou micro-sieste présente l'avantage de pouvoir se pratiquer assis.

Les lieux où réaliser une sieste sont donc multiples ! L'application « Le Siestard » (en développement) permet à ses utilisateurs de trouver un endroit calme pour faire une sieste en fonction de leur localisation.



● Combien de temps faire la sieste ?

La sieste idéale au travail est comprise entre **10 et 20 min** : le temps d'un sommeil léger réduisant les biomarqueurs de stress, sans tomber dans le sommeil lourd et profond. La personne se réveille mais reste sensible aux stimuli extérieurs. Une fois éveillée, elle est immédiatement opérationnelle. Au contraire, les longues siestes, si elles régénèrent, peuvent perturber la durée et l'architecture de la période de sommeil qui suit (13 Brooks & Lack, 2004).

La plupart des études qui établissent le lien entre la sieste et la diminution ou l'aggravation des risques cardiovasculaires font référence à une sieste n'excédant pas une durée de 30 minutes.

● Le guide de la micro-sieste

Quelques techniques pour bénéficier pleinement de ce temps de repos.

- **Penser relaxation et non sommeil** : Il ne s'agit pas de dormir mais plutôt d'arriver à une relaxation profonde et éviter l'énervernement provoqué par la non venue de l'endormissement

- **La cohérence cardiaque**. C'est une technique de respiration contrôlée qui permet de synchroniser l'activité du système sympathique (stimulé par l'inspiration) et du système parasympathique (stimulé par l'expiration). La cohérence cardiaque est un procédé de gestion du stress simple et efficace qui permet au cœur d'envoyer des messages positifs au cerveau. L'exercice classique de cohérence cardiaque est le **3.6.5** : 3 séances par jour de 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

- **L'auto-hypnose**. Elle vise à occuper son conscient pour laisser le corps se reposer grâce à l'autosuggestion.

- **La méditation**. Pour vous guider dans votre méditation, il existe des outils connectés, à savoir des applications (ex: Petit Bambou) ou des outils déconnectés, par exemple, un boîtier d'enregistrements Morphée (sophrologie, méditation).

- **L'entraînement cérébral**. Une

application mobile (*Urgotech*) propose un programme d'entraînement cérébral de jour pour réapprendre au cerveau à dormir grâce à un bandeau et des exercices mentaux.



4 Ressources, vers qui se tourner ?

● Rendre le sommeil plus efficace

Des ateliers du sommeil : **le réseau Morphée** regroupe des professionnels de santé impliqués dans la prise en charge des troubles du sommeil.

L'association propose un programme de prise en charge de l'insomnie animé par un **psychologue spécialisé** qui a pour but de « *restructurer le sommeil grâce à des méthodes comportementales cognitives, de rendre le sommeil plus efficace, et d'aider à rétablir la confiance dans les capacités à dormir.* »

● Comprendre comment pratiquer la micro-sieste

Se tourner vers la sophrologie pour un accompagnement dans la réalisation de siestes flash. L'institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) mobilise hypnotérapeutes et sophrologues spécialisés dans le sommeil pour animer des séances « siestes flash ».

6 Ils la pratiquent ou la prescrivent

● Ils pratiquent la sieste au travail

La sieste s'est démocratisée dans la plupart des pays asiatiques. **En Chine, le droit au repos est inscrit depuis 1948 dans la Constitution.** La sieste y est vue comme un bon moyen de se reposer pour pouvoir recommencer à travailler efficacement par la suite. Certaines entreprises vont même jusqu'à s'équiper d'un dortoir. Au Japon, la sieste au travail va de pair avec un dur labeur. Une différence culturelle avec certains pays européens, qui pourrait s'expliquer par une pratique de la médecine plus préventive.

Côté européen, le tableau est plus contrasté. Néanmoins dans certains pays la sieste fait son chemin : dans certains pays européens tels que l'Espagne ou la Grèce, la sieste est une tradition ancienne, bien que souvent remise en question pour des raisons de productivité ou d'alignement avec ses voisins européens. En Grèce, l'île d'Icarie fait partie d'une des **cinq "zones bleues", ces régions du monde où la longévité et le bonheur des habitants est très nettement au-dessus de la moyenne.** Dan Buettner, journaliste et auteur reconnu part à la découverte de ces « *blue zones* » et établit une liste de 9 principes favorisant la longévité. **Méditer et faire la sieste font partie de ses recommandations.**

Pour aller plus loin, www.fabriquespinoza.org



Enfin, plusieurs entreprises encouragent la sieste en France. Renault dispose d'un « *calm space* » depuis 2014 dans ses locaux parisiens, et l'entreprise Criteo de plusieurs espaces de repos, Adidas propose à ses collaborateurs un espace « *zen* ».

● Témoignage d'expert



“Les siestes dites du navigateur, inspirées des repos flash des marins en solitaire, d'une durée de 10 à 35 min, sont très intéressantes au niveau de la santé car elles font diminuer le stress et elles réinitialisent le système immunitaire. Il s'agit de s'endormir en sommeil superficiel. Attention, il ne faut pas qu'elles soient trop longues au risque d'en sortir avec la sensation d'être fatigué (ce qu'on appelle l'inertie du sommeil).”

Docteur François Duforez, médecin du sport et du sommeil à l'Hôtel Dieu et directeur de l'Institut Européen Sleep Center.

Propositions

“MANGER, BOUGER, DORMIR” : ériger le sommeil au même niveau de priorité santé que l'alimentation et l'activité physique.

- Sensibiliser au sommeil et aux écrans dans les établissements scolaires notamment par la création d'un Pass Sommeil éducatif et ludique avec des apprentissages à acquérir : mécanismes, dysfonctionnements, risques, bonnes pratiques...

- Instaurer la micro-sieste comme un geste de 1er secours contre la fatigue et délivrer des formations dans différents lieux (via la Médecine du travail, école de conduite, etc.)

- Aménager des espaces de repos pour permettre la sieste au travail, à l'hôpital, à l'université ou à l'école

- Rembourser des équipements de sommeil sur prescription (oreiller ergonomique, dispositifs d'endormissement, matelas) sur la base de leur impact évalué.