

NOUVELLES RECHERCHES SUR LE SOMMEIL

# Une petite sieste, et ça repart !

**Si vous somnolez après la pause de midi, laissez-vous donc aller à un bon petit somme. Il n'y a rien de tel pour reprendre de l'énergie et repartir du bon pied !**

JAN ETIENNE /KARIN RONDIA

**U**ne sieste est définie comme une courte période de sommeil, de durée inférieure à 50% d'un cycle de sommeil normal. « Elle a longtemps été considérée comme une forme indésirable de sommeil, explique Myriam Kerkhofs, qui dirige le laboratoire de sommeil de l'Hôpital Vésale à Charleroi. Et pourtant, loin d'être une exclu-

*humaine elle existe chez la plupart des espèces animales et est sous-tendue par les variations de notre rythme biologique. »*

De fait, plus de 85% des mammifères font une forme ou l'autre de sieste. D'ailleurs, notre répartition du temps en deux périodes exclusivement consacrées l'une à l'activité ininterrompue, et l'autre au sommeil et à la récupération, est plutôt une exception dans le monde animal. Nos habitudes d'occidentaux hyperactifs en journée ne sont peut-être pas tout à fait naturelles. D'ailleurs, les enfants et les seniors ne font-ils pas une petite sieste quotidienne ? Et dans de très nombreuses cultures moins speedées que la nôtre, la « siesta » est une institution inébranlable... Alors, l'homme est-il fait pour « siester » ou non ?

## **Petit roupillon...**

« Les avantages d'une petite sieste dépendent de sa durée, du moment où on se l'autorise, et de l'infrastructure (confortable ou non) qui l'accueille, répond Myriam Kerkhofs. Mais il est un fait que ses bénéfices sont de moins en moins mis en doute, notamment sur la vigilance et la productivité. » Le petit roupillon de 10 à 30 minutes est le plus régénérant. Il rend plus alerte, met de bonne humeur, aiguise les processus d'apprentissage et la mémoire (1), malgré une petite chute très transitoire des performances due à l'inertie de sommeil – exactement comme le délai matinal nécessaire avant de se sentir alerte. La sieste augmente aussi les prestations physiques, non pas que l'on se trouve subitement plus fort, mais parce que le contrôle de la motricité fine est amélioré et le mouvement plus précis. Un détail pour certains peut-être, mais qui peut s'avérer appréciable pour d'autres, par exemple pour les personnes très âgées à risque de chutes.



SHUTTERSTOCK

Une sieste doit normalement s'arrêter avant que le dormeur n'entre dans un cycle de sommeil complet, car le réveil à partir d'un stade de sommeil profond rend encore plus vaseux, ce qui entraîne un résultat contraire à ce que l'on espérait. C'est pourquoi certains siesteurs pressés vont même jusqu'à s'allonger avec une clef en main : quand les muscles se relâchent, signe de profonde détente et de début de sommeil, l'objet tombe et les réveille. Même ces siestes ultra-courtes – que les anglo-saxons appellent « *power nap* » – seraient suffisantes pour relancer le tonus intellectuel.

### ... ou longue sieste ?

En revanche, les siestes qui durent plusieurs heures sont moins recommandées, car elles mènent le dormeur dans son sommeil profond, dont il émergera alors complètement groggy et désorienté. Il lui faudra alors entre une demi-heure et plusieurs heures pour récupérer son tempo d'avant. De plus, les longues siestes perturbent la structure du sommeil de la nuit qui suit et ne sont donc pas une bonne idée pour les mauvais dormeurs.

Ce qui nous amène à évoquer le moment le plus propice pour la petite sieste. C'est notre rythme circadien qui en décide. Il provoque un petit accès de somnolence entre 13 et 15 heures... ce qui tombe bien puisque c'est le moment où la plupart d'entre nous digèrent le repas de midi. On a d'ailleurs longtemps cru que c'étaient les variations du taux de sucre sanguin suite au repas qui provoquaient cette irrésistible envie de dormir, mais ce n'est pas la seule explication. En effet, le fléchissement de l'attention se manifeste également en l'absence de repas. Ce rythme de sieste de début d'après-midi semble donc véritablement inscrit dans notre cycle biologique (voir aussi le graphique de la page 5 : on observe un léger aplatissement de la courbe de température centrale vers 14h, et une tendance accrue à l'endormissement).

### Sieste au travail

Quant aux « infrastructures » nécessaires pour une bonne sieste, Myriam Kerkhofs les résume comme suit : calme, obscurité, isolement. A quand des entreprises qui encouragent la sieste chez leurs employés, dans un

souci de productivité et de créativité ? « *Je n'en ai pas souvent entendu parler chez nous*, regrette Myriam Kerkhofs. *Par contre, je pense que cette coutume commence à se répandre dans les pays anglo-saxons et scandinaves.* » Certains fabricants ont même profité de la tendance pour concevoir des fauteuils spéciaux, équipés d'une sorte de « bulle », qui permettent au candidat à la « socquette » de s'abstraire temporairement du monde en toute quiétude (2).

Dans le cas du travail de nuit, des études ont montré qu'il y avait deux sortes de siestes à conseiller : la sieste anticipative, que l'on fait juste avant de prendre la pause de nuit, et la courte sieste pendant les heures de travail de nuit, autorisée par quelques entreprises pionnières, qui ont

est un ennemi redouté du cœur, qui augmente significativement le risque d'infarctus, et que la sieste est une bonne manière de relâcher cette pression pendant la journée. Pendant la sieste de midi, la pression artérielle baisse de 5 à 10 mm de mercure (4).

Mais d'autres facteurs semblent également intervenir. Par exemple les marqueurs de l'inflammation, de plus en plus suspectés de jouer un rôle majeur dans de très nombreuses pathologies, dont les maladies cardiovasculaires. Une expérience menée par l'équipe de Mme Kerkhofs a montré que, chez des jeunes gens en bonne santé, après une nuit de privation de sommeil, les marqueurs de l'inflammation sont augmentés. Mais que si on leur donne l'occasion de faire une

## La sieste avec un petit plus

Qui veut repartir frais et guilleret peut combiner la **sieste** et le **café**. Une petite tasse juste avant de s'allonger dans le fauteuil ne perturbera pas l'endormissement, mais exercera ses effets après une vingtaine de minutes, donc juste au moment du **réveil**. La caféine fournit alors une petite bouffée d'énergie supplémentaire, qui atteindra son pic après 1 h à 1 h 30. Cette combinaison de sieste et de café est parfois appelée « **sieste énergisante** » (« *caffeine nap* » en anglais).



pu vérifier que la vigilance des travailleurs et la qualité du travail presté s'en trouvaient améliorées. Ceux dont les journées de travail débutent à l'aube, comme les boulangers, les postiers ou les journalistes radio du petit matin, ont également tout intérêt à couper leur journée par une brève sieste, encore une fois pas plus de 30 minutes pour ne pas empiéter sur le capital sommeil de la nuit qui suit.

### Et pour le cœur ?

La petite sieste semble aussi bénéfique pour le cœur. Myriam Kerkhofs se plaît à citer cette étude menée par des chercheurs grecs qui ont démontré, en étudiant les données épidémiologiques relatives à plus de 23.000 personnes sur plus de 6 ans, que le nombre de décès par maladies cardiovasculaires est de 37% moindre chez les hommes qui font régulièrement la sieste (3). Une explication résiderait dans le fait que la sieste aide à évacuer les excès de stress, et donc à diminuer les taux de cortisol sanguin. Il est vrai que le stress

sieste dans la journée qui suit, ces taux se régularisent, alors qu'ils restent perturbés bien plus longtemps chez ceux qui n'ont pas cette possibilité (5). Il semble donc que l'on puisse bel et bien conseiller à tous les cardiaques de s'offrir un petit somme récupérateur au milieu de la journée.

« *Et pas seulement aux cardiaques ! remarque Myriam Kerkhofs. Il faudrait faire passer le message que la sieste est un sommeil physiologique, normal, et que quand on en ressent le besoin, il ne faut surtout pas s'en priver !* » ■

#### Références :

1. *Sleep*. 2008;31: 197-203.
2. [www.metronaps.com](http://www.metronaps.com)
3. *Archives of Internal Medicine*. 2007; 167: 296-301.
4. *Journal of Applied Physiology*. 2007; 103: 1332-1338.
5. Kerkhofs et al. *Communication lors du symposium « Biomedical & sociological consequences of sleep loss » le 29 janvier 2009 à Bruxelles (EU Project Sleep Restriction)*