

Le sommeil trop souvent malmené

LES BIENFAITS DE LA SIESTE

José GÉRARD

Le manque d'heures de sommeil concerne une grande partie de la population mondiale. Cela produit des dégâts sur la santé psychique et physique. Il existe pourtant une thérapie efficace et peu coûteuse : la pratique de la sieste.

Faire la sieste, cela ne fait pas très sérieux. C'est bon pour les enfants jusqu'à quatre ou cinq ans, pour les malades ou les personnes âgées. Ou alors c'est réservé aux pays méditerranéens, parce qu'il est difficile de continuer à travailler pendant les heures les plus chaudes de la journée. Mais pour des adultes en bonne santé, cela prêche à sourire ou dénote une propension à la facilité et à la paresse. Tout au plus, ce farniente est-il toléré le week-end ou pendant les vacances, parce qu'il faut récupérer les fatigues de la semaine ou de l'année.

DETTE DE SOMMEIL

Pourtant, de nombreuses recherches scientifiques montrent qu'une partie importante de la population adulte est en manque de sommeil. Une étude menée par la *National Sleep Foundation* entre 1998 et 2009 aux États-Unis a révélé que, sur cette période, le pourcentage de personnes dormant moins de six heures par nuit était passé de douze à vingt. En France, l'*Institut national du sommeil* a observé que cette proportion était encore plus élevée qu'aux USA : trente-et-un pourcents de Français âgés de dix-huit à soixante-cinq ans dorment en moyenne cinq heures et trente-trois minutes. Une autre recherche, qui a étudié les besoins en sommeil, indique que seulement sept pourcents de la population française sont des petits dormeurs, c'est-à-dire des personnes dont le besoin de sommeil est inférieur à la moyenne et qui ne manquent pas d'énergie pendant la journée. En Finlande, des études universitaires ont établi qu'entre 1981 et 1990, vingt pourcents de la population avaient une dette de sommeil de plus d'une heure chaque jour. Nombreux sont les travaux qui mettent en évidence que le manque de sommeil est devenu un phénomène mondial.

LE MÉPRIS DU REPOS

Ce déficit n'a pas pour seule conséquence de se retrouver fatigué à la fin de la semaine. Il influence de manière très néfaste la santé physique aussi bien que morale. Pour Brice Faraut, docteur en neurosciences et auteur du livre *Sauvés par la sieste*, qui travaille au *Centre du sommeil et de la vigilance* de l'Hôtel-Dieu à Paris, ses effets sont de plusieurs ordres.

Ce chercheur constate que le manque de sommeil provoque de la somnolence et des troubles de la vigilance, dont les

effets peuvent être dramatiques dans certaines activités professionnelles ou lors de la conduite d'un véhicule. Une étude a ainsi montré qu'entre 1999 et 2008, aux États-Unis, seize et demi pourcents des accidents mortels de la circulation étaient imputables à la somnolence au volant.

Ce déficit diminue également la tolérance à la douleur, provoque des troubles de l'humeur et augmente le risque de dépression. Enfin, il réduit la résistance aux virus et accroît de manière significative la probabilité d'un accident vasculaire.

Ce phénomène est relativement récent. C'est avec la révolution industrielle que le temps est devenu de l'argent. Le culte de la rentabilité pousse en effet à diminuer ce temps non productif qu'est le repos. En 2016, le livre *Miracle morning* de Hal Elrod (voir *L'Appel* de septembre 2016), qui a connu un succès retentissant, érigeait même la diminution du nombre d'heures passées au lit en principe de réussite, tant intérieure que financière. Il est vrai que cela s'accompagnait, pour cette méthode miracle, d'exercices de pensée positive et de relaxation.

TROUBLES ET INSOMNIES

Le plus souvent, la baisse du temps consacré à dormir n'est pourtant pas un choix. Pour beaucoup d'hommes et de femmes, celui passé en voiture ou dans les transports en commun vers leur lieu de travail les oblige à se réveiller plus tôt. Les conditions de travail, comme la pénibilité de certains postes ou la pression croissante sur la rentabilité, provoquent insomnies et troubles du sommeil.

Ceux-ci aggravent le processus et incitent de plus en plus de contemporains à recourir aux antidépresseurs et aux somnifères, voire à d'autres produits pour « tenir le coup ». En outre, une proportion toujours plus importante de gens est concernée par le travail de nuit ou par la flexibilité des horaires, qui rendent plus difficile un rythme de vie favorable à un sommeil de qualité. Et cela se répercute paradoxalement sur l'efficacité ou la productivité des travailleurs.

Selon Brice Faraut, il existe pourtant une thérapie peu coûteuse et très simple afin de remédier à la situation : la pratique régulière de la sieste. « *Ce que le sommeil n'a pas eu le loisir de corriger ou de réparer pendant la nuit, la sieste peut s'y employer pendant le jour, pourvu qu'on lui consacre*



© Adobe Stock

MÊME AU TRAVAIL.
Récupérer sa dette de repos est essentiel.

un peu de temps. » Encore faut-il l'appivoiser. Beaucoup y renoncent, car ils sont persuadés qu'ils ne s'endormiront pas. Très souvent, l'apprentissage de quelques exercices de relaxation suffit à résoudre cette difficulté. D'autres craignent de se retrouver dans un état vaseux au réveil, et donc de manquer de tonus dans leur travail. Cela concerne surtout ceux qui n'ont pas l'habitude de faire la sieste. Une étude canadienne a mis en évidence que, lors d'une sieste de courte durée (vingt minutes), les siesteurs avaient, la nuit, un sommeil lent, léger, plus dynamique que les non siesteurs, qui leur offrait ainsi un réveil de meilleure qualité.

TROUVER SA POSITION

La position adoptée a aussi son importance. Si l'on est au travail, pas facile de trouver un canapé ou un lit pour une position allongée, la plus efficace. De manière générale, plus l'inclinaison est grande, meilleure est la sieste. Mais assis sur son siège, le dos incliné et la tête entre les mains ou posée sur la table, cela peut aussi fonctionner. Chacun doit trouver la meilleure position en fonction des circonstances pratiques.

La question de la durée idéale pose aussi question. Selon les tests réalisés, chacune possède ses avantages et inconvénients. Une sieste de dix minutes garantit un réveil énergique et est surtout efficace pour les deux heures qui suivent. Mais elle ne suffit pas à compenser de longues périodes de veille. Celle de vingt à trente minutes atténue le stress, renforce l'immunité et diminue les risques d'accidents cardiovasculaires. Mais requiert plus de temps et peut amener de l'iner-

tie au réveil. Quant à la sieste d'une à deux heures, elle est idéale pour rembourser plus rapidement une dette de sommeil. Mais provoque de l'inertie au réveil et, surtout chez les personnes âgées, peut perturber le sommeil nocturne. Le moment idéal pour la sieste semble être entre midi et quatorze heures. Physiologiquement, c'est alors que se produit un creux dans l'énergie et la vitalité.

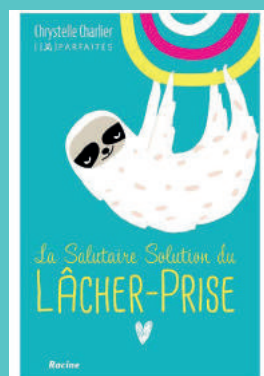
Cette médication naturelle, qui ne demande aucune prescription, renforce les fonctions métaboliques, hormonales, immunitaires, ainsi que la vigilance, les performances cognitives, la mémoire, l'humeur, l'empathie et la créativité. Plus fondamentalement, la pratique de la sieste est peut-être aussi un acte de résistance à une culture de la performance à tout prix.

« *La sieste, comme le sommeil, nous parle du temps, de notre rapport au temps, dans un monde qui s'est donné pour règle de nous le voler. Faire la sieste, c'est reprendre un peu possession de soi, pour se construire et se reconstruire, vivre en meilleure santé, avoir l'esprit plus vif, plus inventif et forcément plus libre. Le sommeil est plus largement un enjeu de société démocratique. Il faut dormir pour espérer penser.* » ■



Brice FARAUD, *Sauvés par la sieste. Petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil.* Actes Sud, 2019. Prix : 20€. Via *L'appel* : -5% = 19€.

*Au-delà
du corps*



CONSEILS D'AMIE

Chrystelle Charlier a été prof, puis a tout lâché pour un métier dans la communication et la tenue du blog *Imparfaites* destiné, comme son nom l'indique, à décomplexer les femmes. Sur base de son expérience, elle s'adresse ici à ses consœurs en déconstruisant avec humour et légèreté

les mythes sur le physique, la maternité, l'héritage familial, l'amour... Et en finissant par leur proposer de changer de vie. Chaque chapitre se termine par un « à vous de jouer » invitant à se prendre en main. (F.A.)

Chrystelle CHARLIER, *La solitaire solution du lâcher-prise.* Bruxelles, Racine, 2019. Prix : 19,95€. Via *L'appel* : -5% = 18,96€.