

TAKE A NAP! CHANGE YOUR LIFE

Sara C. Mednick

Livre anglais



LES IDÉES

POURQUOI FAIRE LA SIESTE ? ADN + 20 RAISONS



Nous sommes **génétiquement codés pour faire la sieste**. Ce n'est que depuis nos récentes révolutions industrielles, et l'invention extraordinaire des ... emplois du temps, que nous sommes devenus les premières espèces sur Terre à essayer d'obtenir tout notre sommeil en un seul coup. « Et pour ceux qui insistent en demandant au moins une bonne raison de commencer à faire la sieste régulièrement, la science peut faire beaucoup mieux que ça, elle peut vous en donner vingt ! » En effet, faire une sieste (en voici quelques unes) : **« améliore votre vigilance, votre endurance, vos performances intellectuelles, votre productivité, votre mémoire, votre créativité, mais aussi réduit votre stress, votre dépendance à une drogue ou vos risques de maladie. »** Convaincu ? (#iam !)



SIESTE VS. CAFÉ AU TRAVAIL

« Que vous soyez siesteur(euse) ou non, vous expérimentez sans doute cette baisse soudaine d'énergie après le déjeuner. » Yep, **on a tous un coup de barre en début d'après-midi**. Il n'est d'ailleurs pas lié à la digestion (qui intervient plus tard), mais plutôt à notre rythme circadien. Deux solutions se présentent en général : le café, ou la sieste. Les expériences comparant les deux sont toutes unanimes. **En terme de baisse de fatigue, et d'augmentation de productivité ou de concentration, la sieste gagne haut la main.** Dirigeants, managers, qu'attendez-vous pour l'instaurer définitivement au bureau ?



PAS DE TEMPS POUR UNE SIESTE + ELLE EMPÊCHE DE DORMIR ?



« Qui a le temps de faire une sieste ? Plainte numéro une des non-siesteurs. La réponse est simple : **à peu près tout le monde**. Si vous passez 20 minutes ou plus dans un Starbucks pour un moka latte l'après-midi, ne pourriez-vous rester là où vous êtes et faire une sieste à la place ? Donc, avant de conclure qu'une sieste est inenvisageable, organisez vous différemment ! » Même au travail, je suis sûr que tu pourrais gagner du temps après le déjeuner sur ta pause café (tiens, encore lui) ! Sans transition, pour balayer d'une main un autre cliché : ne t'inquiète pas, **si tu ne fais pas ta sieste moins de 3-4h avant d'aller le coucher le soir, elle ne perturbera pas ton endormissement. Au contraire, elle améliorera la qualité de ton sommeil !**



LE CYCLE DE SOMMEIL

“ Ne vous attendez pas aux miracles. Les changements les plus profonds et durables de la vie se déroulent lentement. Soyez patient avec vous-même. Votre 10ème sieste sera meilleure que votre première. Votre 110ème sieste sera meilleure que votre 10ème. ”

Un cycle de sommeil dure environ 90 à 100 minutes et est composé de plusieurs phases : **Une phase d'endormissement** (phase 1, environ 10 minutes), **de sommeil léger** (phase 2, environ 15 minutes), **de sommeil profond** (ou SWS, slow wave sleep, 20 à 30 minutes), **une nouvelle de sommeil léger et une de sommeil paradoxal** (REM, rapid eye movement, 5 à 30 minutes). Plus on avance dans la nuit, plus la phase de sommeil profond sera réduite au profit de celle de sommeil paradoxal. Cela a son importance pour décider quel type de sieste te sera nécessaire, et à quel moment l'effectuer. Voir idée suivante !!

UNE SIESTE SUR MESURE (#CUSTOMIZE)



Now, let's play ! **Le moment idéal pour faire une sieste est 6-7h après l'heure du réveil** (13-14h pour un réveil à 7h). Si tu as très peu de temps, une sieste très courte (moins de 30 minutes) sera très riche en sommeil léger. **Elle augmentera ta vigilance, ta concentration et ta productivité.** Mais tu as du temps pour un cycle complet (1h30), tu peux même t'amuser et jouer sur l'horaire (plutôt vers 10-11h ou 16-17h, toujours pour un réveil à 7h) pour obtenir une plus grande phase de sommeil profond (SWS) ou paradoxal (REM). En effet, on a vu qu'un cycle de sommeil effectué plus tôt dans la journée est plus chargé en REM (**plus de créativité**), tandis que plus tard, il est davantage chargé en SWS (**meilleure mémoire et récupération physique**). À toi de jouer !!