



Réseau Veille Sommeil en Poitou-Charentes

LA SIESTE Pour qui ? Pourquoi? Comment?

www.contact@revesenpoch.fr

Tel : 05 16 34 42 48

C'est quoi ?



- Sexta (sixième) : sexta hora = sixième heure :
= sixième heure du jour = midi chez les Romains
- Siesta (Espagnol)
- Petit repos, petit somme, que l'on fait après le repas de midi ou dans la journée
- Pas forcément de sommeil
- Moment de relaxation et de détente sans sommeil.
- La sieste existe dans toutes les cultures
- les animaux font la sieste.



Sieste : ronflette, roupillon, repos, sommeil, assoupissement, petit somme, somme , marienne

Nous sommes génétiquement programmés pour faire la sieste, en effet entre 12 h et 15h la fatigue apparaît, l'attention diminue.

Contrairement aux idées reçues, même si l'on n'a pas pris de repas avant, le besoin de dormir se fait sentir.

Plusieurs types de siestes :

- la micro-sieste ou « flash », qui dure moins de 10 minutes
- la sieste courte qui dure généralement entre 10 et 20 minutes
- la sieste longue ou « royale » ou « somme », à partir d'une heure

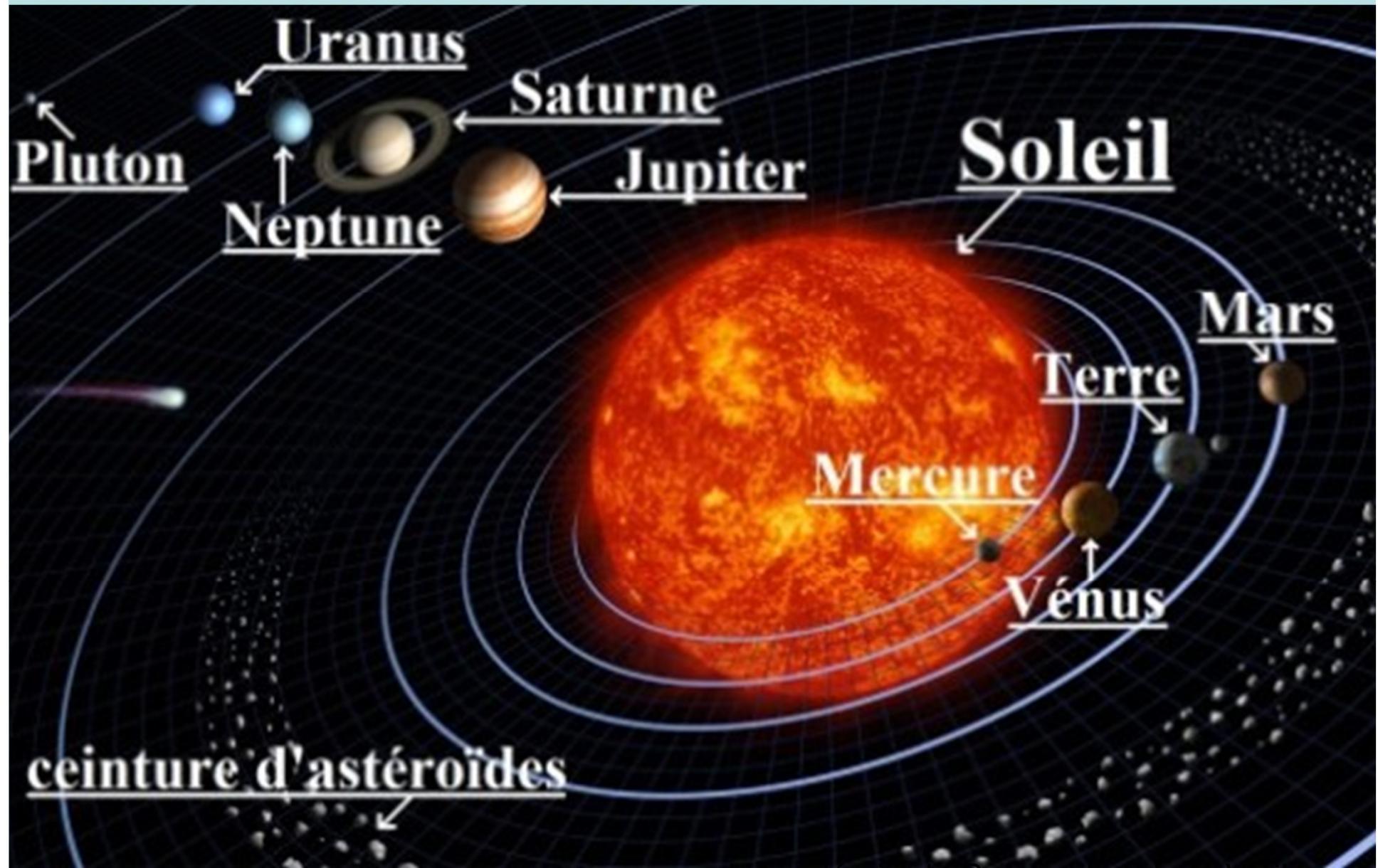


Sieste à l'ombre des manguiers

La sieste : une « somnothérapie »

- « somnothérapie» avec un "somnicament" : à manier avec savoir faire et précaution !
- Le besoin de dormir en début d'après-midi est naturel mais parfois excessif : somnolence pathologique
- Mais peut contribuer à entretenir une insomnie
- Le besoin excessif de sieste dans la journée doit avant tout conduire à s'interroger :
 - sur son rythme de vie : "*On met en avant l'intérêt de la sieste dans les sociétés qui ne dorment jamais* »
 - et des pathologies du sommeil

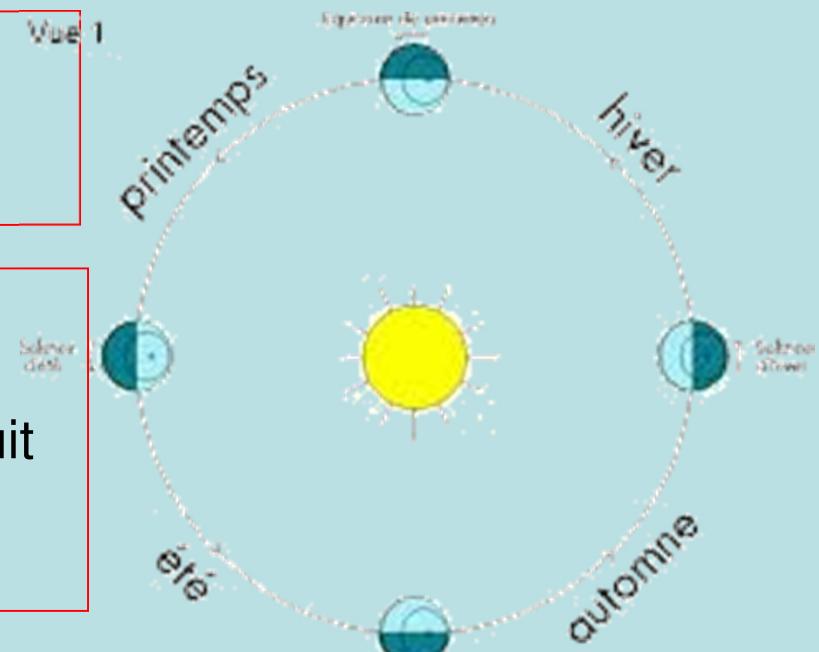
Des rythmes nous sont imposés



BIORYTHMES

Rotation terre autour du soleil =
une année = 4 saisons
= rythme circannuel

Rotation de la terre sur elle-même =
un jour = 24 heures = alternance jour-nuit
= rythme circadien



période



L'horloge interne : Expérience de libre cours Michel Siffre 1962



Rythme du sommeil réglé par différentes horloges



Horloge interne

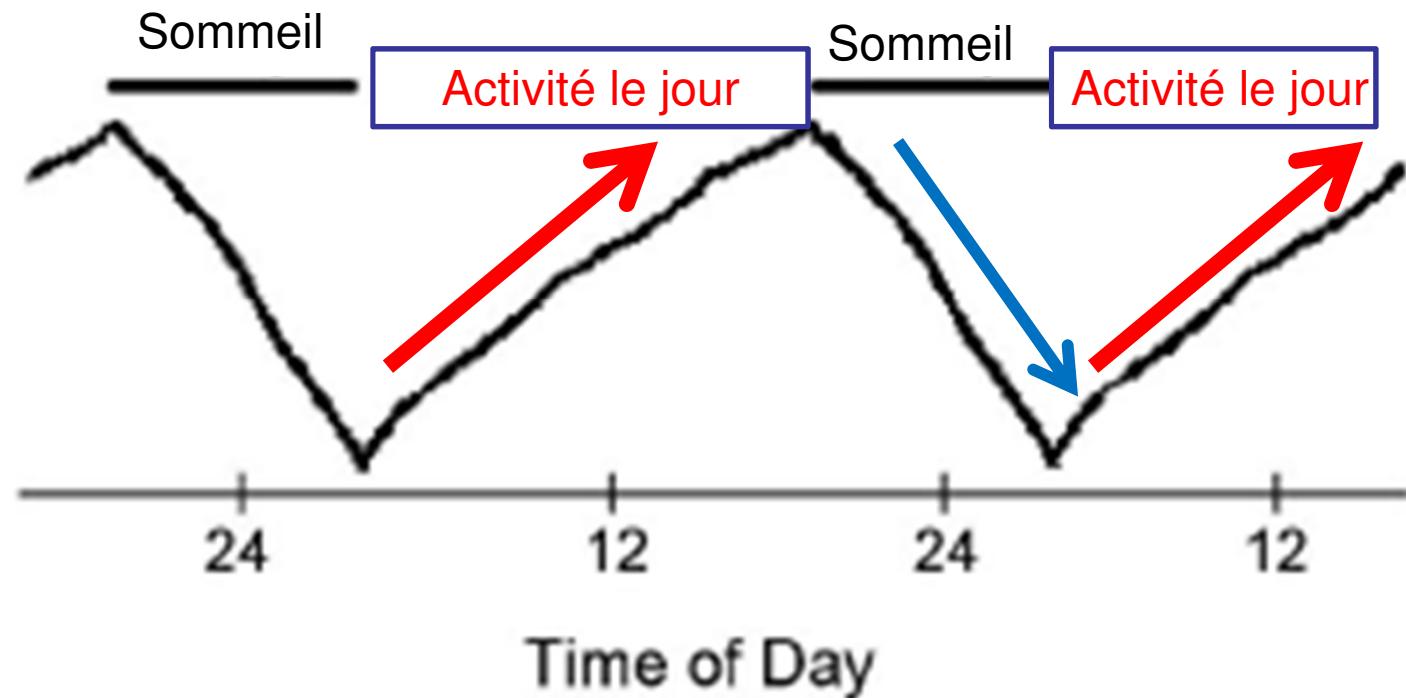
**Horloge temporelle
(jour-nuit)**

Horloge sociale



Le sommeil = une régulation homéostatique

accumulation du « besoin » de sommeil au cours de la journée et qui disparaît la nuit



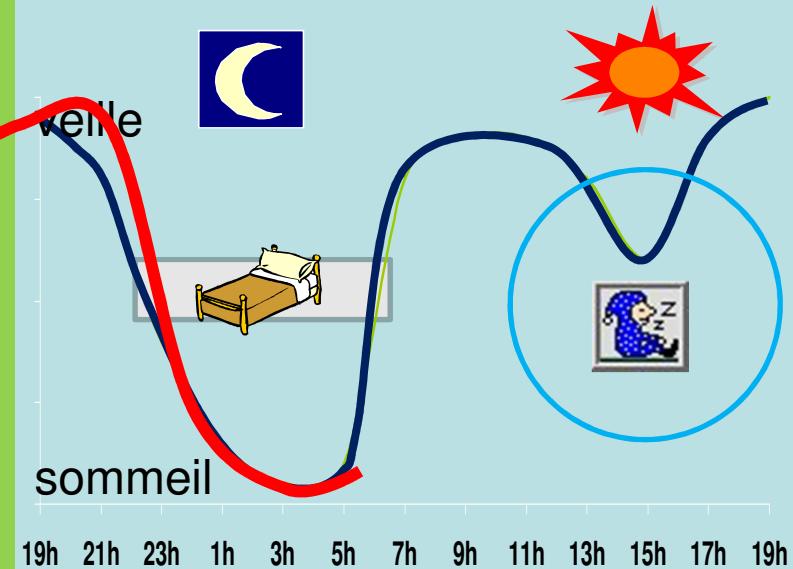
Sommeil et vigilance : une régulation circadienne

On ne peut pas être éveillé et endormi n'importe quand

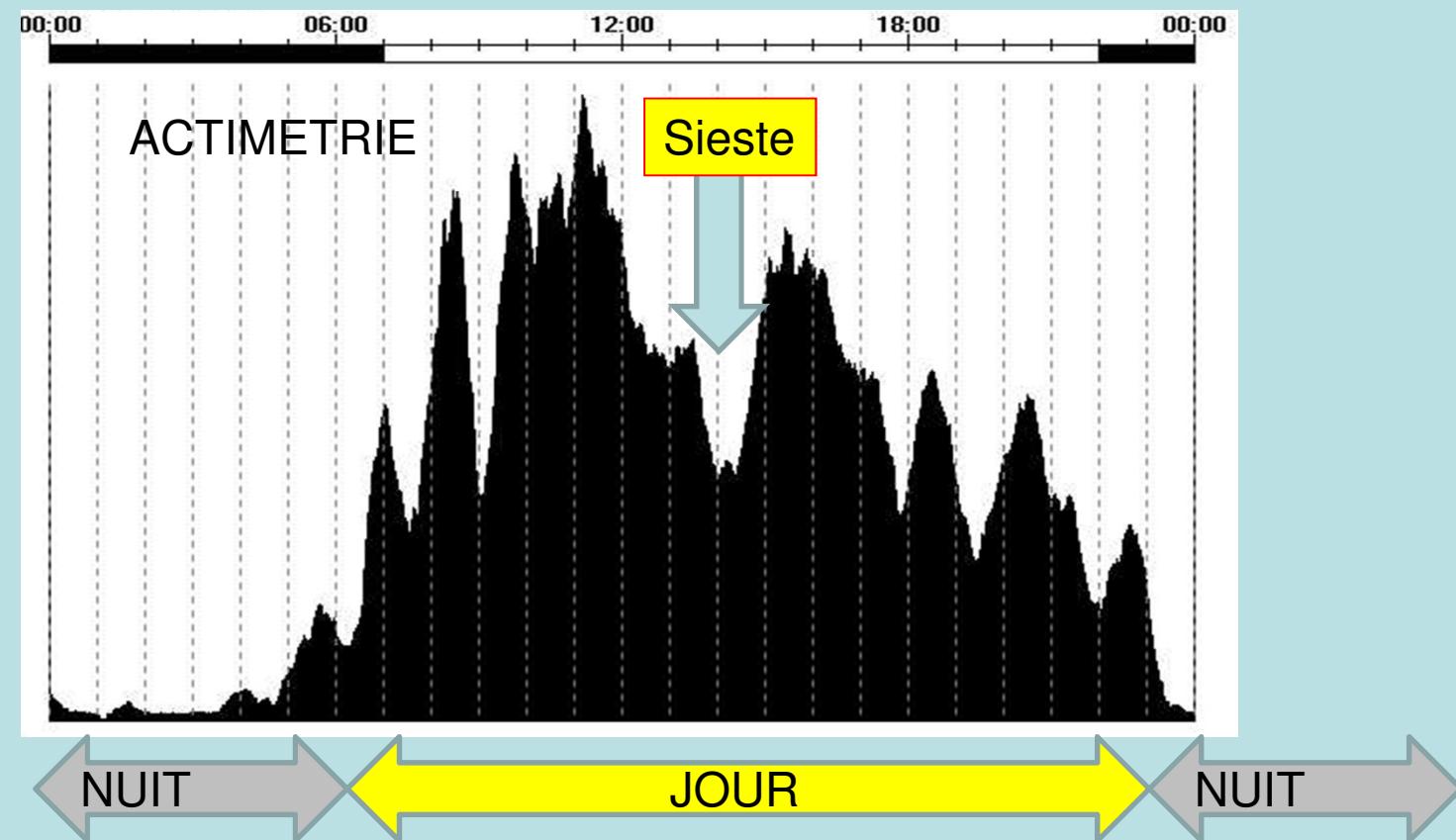
Deux moments favorables au sommeil

La nuit : besoin naturel de sommeil
somnolence est élevée surtout
de 1h à 6h du matin.

Le jour : besoin naturel de sieste
somnolence en début
d'après-midi.



Un rythme supplémentaire caché :
rythme activité-repos ultradien de 90 minutes environ
= durée maxi d'une sieste « royale »



Pourquoi une sieste ? Découle de la régulation du sommeil

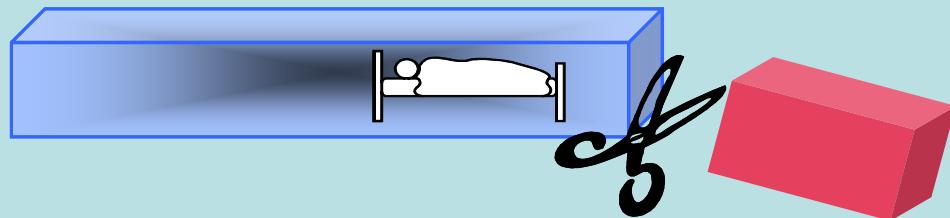
Satisfaire un
besoin physiologique

Régulation circadienne

Compenser une
dette de sommeil
Stratégie de récupération

Régulation homéostatique

Compenser une dette de sommeil Régulation homéostatique



 **Se coucher tard**

Travailler la nuit 

 **Se lever tôt**

Le besoin de sommeil et durée réelle ! régulation homéostatique

Temps de sommeil

Comparaison Semaine vs. week-end

1010 personnes
INSV, 2012

23%

45 %

32%

Dormeurs ≤ 6 heures

Dormeurs
> 6 h et <8 h

Dormeurs
≥ 8 heures

Bases : 236

Bases : 455

Bases : 319

Temps de sommeil

Semaine	5h33	7h00	8h18
Week-end	7h20	8h12	8h49
Différence semaine / we	1h47	1h12	31 min

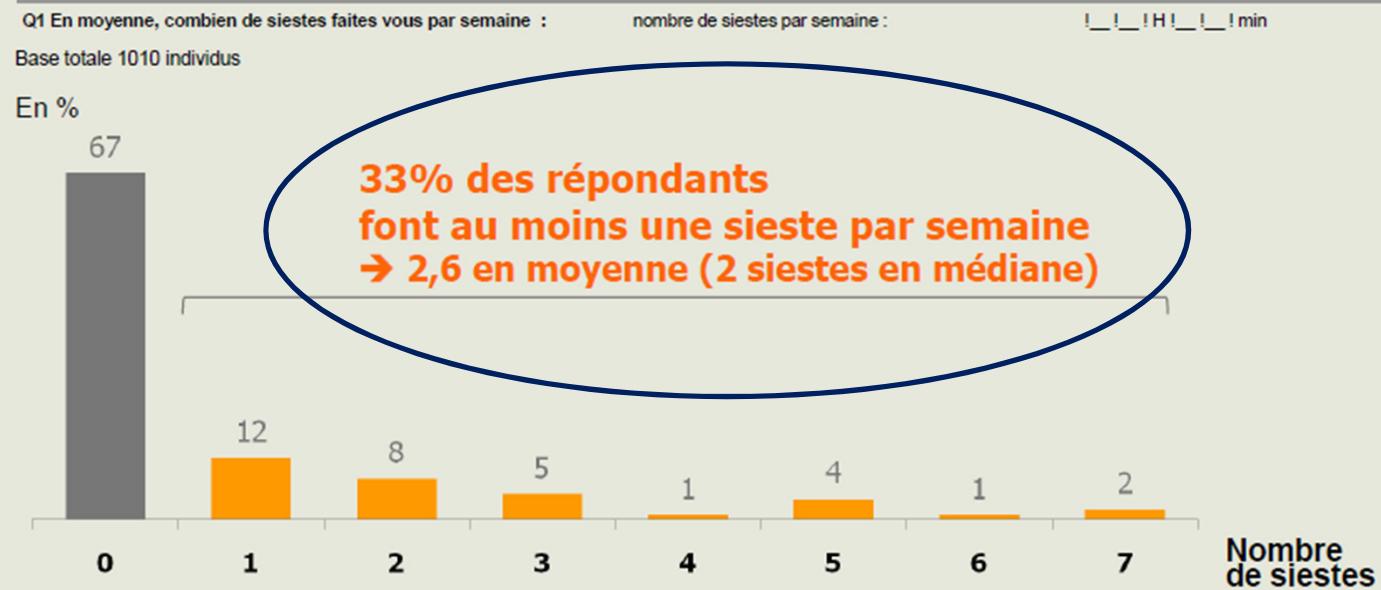
"Dette" de sommeil : + +

+

2

Les français et la sieste

1/3 des français font au moins une sieste par semaine



Ceux qui font le plus la sieste: 55-65 ans, inactifs, souffrant de troubles du sommeil, somnolents, ronfleurs réguliers, hommes

Durée de la sieste: Pour la moitié des "siesteurs", la sieste dure 20 à 30 min
Pour le quart des siesteurs, la sieste dure 1 heure, et pour le dernier quart, 2 à 3 heures.

Le besoin de sommeil

- la plupart des gens ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour
- il est faux de penser qu'on a besoin de moins de sommeil en vieillissant
- **la période du jour où l'on dort influe sur le sommeil**
- un sommeil continu est préférable à un sommeil morcelé

Pourquoi faire une sieste ? ou BIENFAITS de la sieste

- Favoriser une fonction majeure du sommeil : le maintien de la vigilance
 - Attention
 - Adaptation
 - Réaction
 - Disponibilité
 - Efficacité
 - Réduire les erreurs...
- Compenser l'excès d'éveil : fatigue et somnolence
 - Stress vasculaire
 - Stress psychologique
 - Irritabilité
 - Perte de mémoire
 - régulation de l'appétit
 - Réduction du champ visuel
 - Baisse du temps de réaction
 - ...



Collection Keystone.
Oxford (Grande-Bretagne). 1948
L'éloge de la sieste -Tana éditions. Mai 2000

Ne pas compenser un manque de sommeil : **DANGER : CONDUITE ET UTILISATION DE MACHINES**

Il existe toujours un risque d'endormissement inopiné si l'on se force à lutter contre des épisodes de somnolence.



Durée des siestes ?

La durée et la fréquence des siestes est donc à déterminer en fonction de l'état de fatigue/somnolence et des possibilités offertes par l'emploi du temps et du travail

- **Micro-sieste =**

- Quelques minutes, moins de 10 minutes

- **Sieste courte =**

- repos ou relaxation pendant 10 à 20' dans la pénombre au calme.



- **Sieste longue =**

- Sommeil pendant 1 heure ou plus au lit, à l'obscurité et silence.



LA SIESTE FLASH OU MICRO-SIESTE

- moments de relaxation qui durent moins de 5 -10 minutes avec ou sans sommeil. Le plus souvent sans !
- Durée qui peut paraître insignifiante mais avec de la pratique et si le corps en a vraiment besoin, la relaxation peut se faire rapidement.

Comment !

n'importe où !
Si possible au calme

Fermer les yeux
Ne pas penser à dormir
Se détendre
Respirer calmement

Idéal au travail
A l'arrêt au volant de la voiture !!!
si besoin de sommeil urgent

Mais savoir la faire en dehors de conditions idéales

Ne pas manquer d'imagination et d'obstination.

Trouver un petit moment :

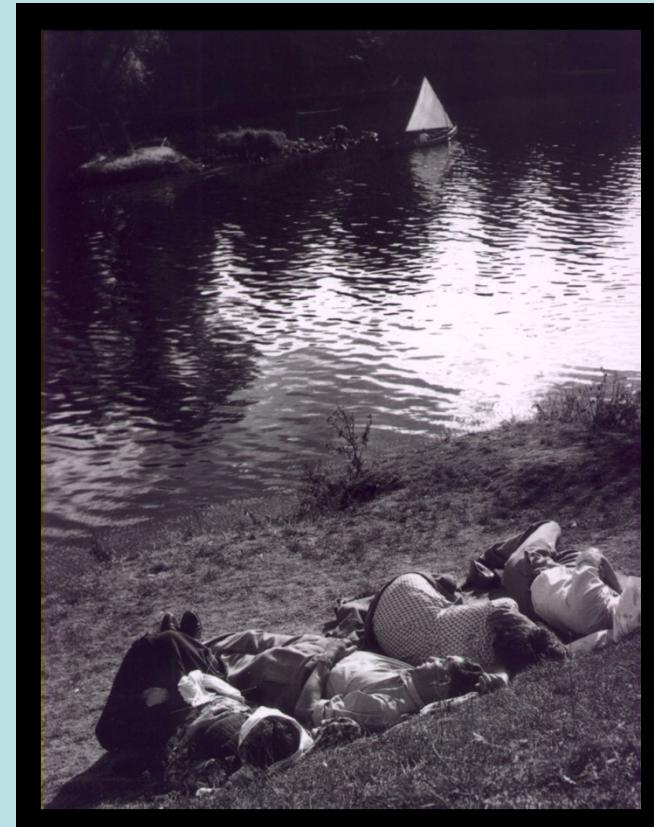
- au travail : s'isoler 5 minutes pour une sieste flash
- dans les transports en commun : en profiter pour fermer les yeux et se détendre





LA SIESTE COURTE

- Pendant la courte sieste de 10 à 20' généralement pas le temps d'aller dans le sommeil profond. Donc pas (ou moins) de difficultés au réveil
- Ce laps de temps est cependant suffisant pour récupérer et le réveil est facile lors d'un réveil provoqué.



Willy Ronis
Le Perreux (France)
1947
L'éloge de la sieste
Tana éditions. Mai 2000

Sieste courte: comment ?

- S'installer confortablement dans la pénombre, dans un endroit tranquille
- Détendre ses muscles, penser à rien en particulier (« vagabondage »)
- Débrancher le téléphone
- Ne pas se forcer à dormir
- Mais se relaxer et se reposer tranquillement

- Si crainte de dormir trop longtemps mettre un minuteur pour se réveiller au bout de 20 minutes
- A la fin :
 - sensation de repos, « sieste rafraîchissante »
 - moins énervé
 - plus disponible
 - Plus attentif
 - Plus actif....

Les meilleures conditions pour la sieste courte (moins de 20 minutes)

- Après un repas, mais ne pas manger trop lourd (pas trop de matières grasses et de sucre)
- S'allonger dans un lieu isolé
- Ne pas être dérangé = prévenir : si possible et si autorisé !
- Il est important de se mettre à l'aise, au minimum retirer ses chaussures, desserrer ceinture ...
- Et se laisser aller une vingtaine de minutes
- Dormir ou pas, là n'est pas l'essentiel, le tout est de faire une pause intellectuelle.

Sieste courte 10 A 20' : CAS PARTICULIERS

-
- La sieste sur le lieu de travail.
- Si longues journées ou si nécessité de rester sur place, faire la sieste après le repas de midi. Isolez-vous (voiture ...).
- L'entreprise pourrait fournir un local adapté (sièges ergonomiques, ambiance calme).

Le travail de nuit. Une courte sieste peut être utile au cours du travail de nuit en présence de forts épisodes de somnolence notamment en deuxième partie de nuit.



SIESTE LONGUE



- la longue sieste dure un cycle de sommeil ou plus (1 h et plus)
- Le dormeur passe par des phases de sommeil lent profond (SLP) ou de sommeil paradoxal.
Un réveil provoqué, notamment à partir du SLP est difficile.
- C'est la raison pour laquelle il est préférable d'attendre un réveil spontané.

- **SIESTE PREVENTIVE**
Dormir par anticipation, l'après-midi (souvent en fin d'après-midi), permet de rester plus vigilant au cours du travail de nuit mais aussi en cas de sortie nocturne (boîte de nuit...)
- Mais une courte sieste peut aussi suffire.

POUR QUI ?

Sieste flash : POUR TOUS
Sieste courte : POUR TOUS sauf insomnie



Sieste longue : Pas pour tout le monde

- Attention ce type de sieste peut comporter des inconvénients:
 - difficulté à l'endormissement le soir et tendance à l'insomnie,
 - Etat de torpeur suivant le réveil, difficile à dissiper (inertie du sommeil).
- Prise de sommeil dans la journée = moins de sommeil pour la nuit !!!
Interdite pour :
 - personnes âgées
 - insomniaques
 - aux adolescents ? éducation

Pour les travailleurs à horaires irréguliers

- Le travail à horaires atypiques expose :
 - à une privation de sommeil majeure
 - à une somnolence lorsqu'il implique les heures comprises entre 22h et 5h.
 - plus la privation de sommeil est importante, plus le besoin de récupération est long.
- Attention à la double journée.

Sieste longue compensatrice pour les travailleurs de nuit

- **Travail de nuit**

Il faut dormir le matin et respecter les conseils suivants :

- Aller au lit le plus tôt possible après le travail, sans oublier de prendre un petit-déjeuner.
- Prévenir les autres que vous dormez.
- Faire le noir dans la chambre. Mettre des bouchons dans les oreilles. Débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte.
- Afficher un panneau “ ne pas déranger ” sur la porte.
- Essayer d'avoir un réveil naturel.



Le travail de nuit
n'est pas naturel
chez l'être humain

SIESTE CURATIVE ET REPOS COMPENSATEUR pour les postes du matin

Ceux qui se lèvent tôt (avant 5 heures) doivent dormir après le repas de midi.

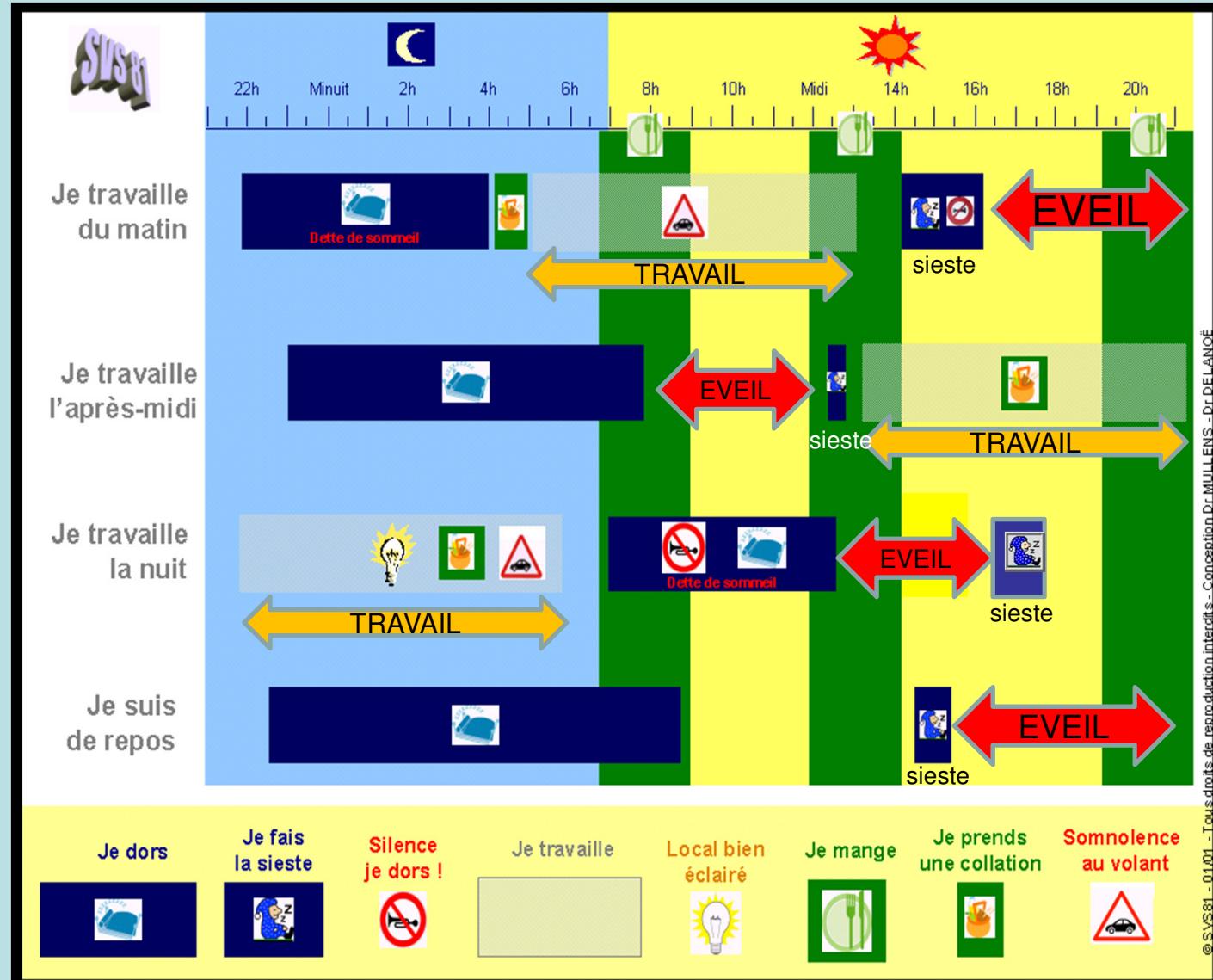


Michel Maïofiss.
Grèce. 1980

L'éloge de la sieste -Tana éditions. Mai 2000

Positionner les siestes selon son travail

NE JAMAIS FAIRE DE SIESTE AVANT UNE PERIODE LONGUE DE SOMMEIL



Comment ?

Pour entamer sa sieste :

s'isoler : pénombre («courte» , obscurité (longue)
se mettre au calme
confortablement installé
se détendre et oublier : respirer



- La respiration : le rythme : **RESPIRER LENTEMENT ET PROFONDÉMENT**
- Prendre conscience de sa respiration et ralentir son rythme
- En général de faire durer l'expiration deux fois plus longtemps que l'inspiration. Vous pouvez donc inspirer pendant 2 secondes et expirer pendant 4 secondes
- **Se concentrer sur sa respiration ralentit le rythme des pensées et la fréquence cardiaque**
- En quelques minutes, effets apaisants devraient apparaître

Se reposer ! Les différentes respirations

- **RESPIRER PAR LE VENTRE (ABDOMINALE)**
- **ou respiration basse:** le ventre se gonfle pour laisser rentrer l'air dans partie basse des poumons.
- = respiration relaxante et efficace = utilise le diaphragme
- **la respiration costale ou respiration moyenne:** elle s'effectue en écartant les côtes, on utilise alors la partie moyenne des poumons.
Fait pénétrer moins d'air que la respiration abdominale.
- **La respiration claviculaire ou haute:** on utilise seulement la partie haute des poumons, l'air entre en soulevant les clavicules.
C'est une respiration superficielle. Non conseillé

RÉTENTION D'AIR PENDANT LA RESPIRATION

Puis ajouter des périodes de blocage (respiration en carré 1-1-1-1 par exemple) en fin d'inspiration et d'expiration (poumons pleins, et poumons vides).

EXPIRATION ET DÉTENTE

L'expiration est le moment de la respiration qui correspond au relâchement.

Contrôle de l'expiration pour qu'elle soit lente et silencieuse, jusqu'à ce que les poumons soient totalement vides



Respiration abdominale pour la sieste, pour son effet relaxant et anti-stress.

Se réveiller d'une sieste

UN RÉVEIL PROGRESSIF, PAS DE RÉVEIL BRUTAL



- Ne pas se lever brusquement
- La phase de réveil doit se faire progressivement : inertie du sommeil
- Reprendre ses activités progressivement
- Prendre quelques minutes pour revenir à un état de vigilance normal.
- Faire quelques respirations profondes et lentes,
- Au besoin faire quelques étirements,
- Si sieste au lit, d'abord à la position assise quelques instants avant de se lever

Les inconvénients de la sieste

Concernent essentiellement les siestes longues (plus de 30 minutes),

- Favorise l'insomnie d'endoîmissement : pas de sieste si insomnie modérée ou sévère
- Torpeur au réveil parfois difficile à dissiper après le réveil = inertie du sommeil privilégier des siestes courtes qui s'arrêtent avant d'être dans un sommeil profond
- Chez les personnes dépressives, la sieste exerce parfois un effet aggravant, elle est alors à éviter surtout si insomnie
- Chez les ados : problème de positionnement du sommeil et des siestes : retard de phase

PAS DE SIESTE LONGUE

- Si rythme de vie régulier
- Provoque une insomnie la nuit suivante, notamment chez le sujet âgé +++
- En cas d'insomnie primaire

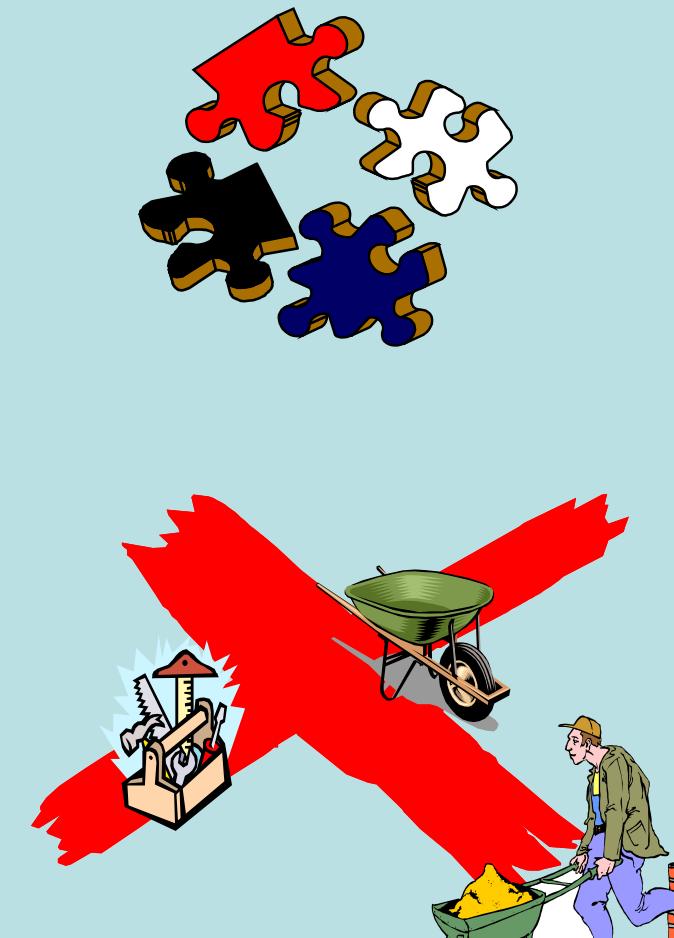


Jour de fête à l'hospice Trivulzio à Milan (1892)
Angelo MORBELLI (1853-1919).

Huile sur toile, 78 x 122 cm
Musée d'Orsay, Paris
Le sommeil dans l'Art - Boehringer Ingelheim

ERREUR : NE PAS COMPENSER UNE DETTE DE SOMMEIL

- Travailler à horaires irréguliers entraîne une dette de sommeil qu'il faut compenser pendant la journée, cependant certains l'évitent sous prétexte qu'ils ont autre chose à faire (construction de la maison, autre occupation, loisirs...).
- Cette DOUBLE JOURNÉE majore la somnolence responsable d'accidents domestiques, du travail ou de la circulation.



ERREUR :TROP DORMIR DANS LA JOURNÉE

- Un long sommeil nocturne associé à une ou plusieurs siestes ou à une somnolence excessive dans la journée peut résulter d'une pathologie du sommeil.

Cet état nécessite un avis spécialisé dans un centre de sommeil

- La somnolence peut s'évaluer au moyen de l'échelle d'Epworth



Collection Hulton Getty.
Barry Island (Grande-Bretagne).
1936

L'éloge de la sieste -Tana éditions. Mai 2000

Facteurs influençant la sieste

- FACTEURS QUI FAVORISENT LA SIESTE
 - La relaxation (yoga, musique calme ...)
 - Calme, silence...
 - savoir éliminer ses soucis...
- FACTEURS QUI MAJORENT LE BESOIN DE SIESTE
 - Les dyssomnies :
 - Syndrome d'apnées du sommeil,
 - mouvements périodiques nocturnes,
 - narcolepsie, hypersomnie,
 - dépression...
 - l'alcool, les sédatifs et les médicaments signalés par un logo
 - Manque de sommeil +++



Soyez prudent
Ne pas conduire
sans avoir lu la notice



Soyez très prudent
Ne pas conduire sans l'avis
d'un professionnel de santé



Attention, danger :
ne pas conduire
Pour la reprise de la conduite,
demandez l'avis d'un médecin

FACTEURS QUI CONTRARIENT LA SIESTE

- Stress, excitation, stimulants.
- L'absorption de caféine 6 à 8 heures avant de dormir peut provoquer une difficulté pour s'endormir.
- La nicotine

Sieste trop facile : penser à une mauvaise hygiène du sommeil

- Rythme de sommeils irréguliers
- Siestes excessives
- Café et alcool
- Activité physique et/ou mentale le soir
- Associations négatives avec le sommeil
(TV, lecture...)

- 1 - Faire de l'exercice 6 heures avant le coucher
- 2 - Établir des horaires réguliers de sommeil
- 3- Éviter alcool, café ou nicotine après le déjeuner
- 4- Prendre un repas léger le soir
- 5 - Régler ses problèmes avant d'aller au lit...
- 6-Diminuer le temps passé au lit pour l'insomnie
- 7 - Éviter d'essayer de dormir à tout prix (se lever si nécessaire)
- 8 – Avoir une chambre idéale...



MERCI
et BONNES SIESTES