

→ Interactions

Facteur qui favorise la sieste

La relaxation (yoga, musique calme ...).



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



Facteurs qui contraignent la sieste

Stress, excitation, stimulants. L'absorption de caféine 4 à 5 heures avant de dormir peut provoquer une difficulté pour s'endormir.



→ 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.

- Dès que vous ressentez les signes de la somnolence arrêtez-vous, même si vous êtes presque arrivé.
- Un sommeil de 15 minutes peut déjà suffire à améliorer votre vigilance pendant 1 à 2 heures.
- Si vous avez peur de dormir trop longtemps, mettez un minuteur ou faites-vous réveiller par le téléphone.

→ Effets indésirables

Inertie du réveil ou confusion au réveil. Cette difficulté pour sortir du sommeil, notamment à la suite d'une longue sieste, résulte d'un réveil à partir d'une phase de sommeil lent profond. Elle laisse une sensation pénible et désagréable. Quelques mouvements de gymnastique peuvent favoriser le retour à la vigilance.



il est possible d'assimiler la sieste à un médicament, à conditions d'en connaître le mode d'emploi...

La sieste est un évènement chronobiologique qui possède des vertus thérapeutiques à condition d'en connaître les règles de prescriptions, notamment en réponse à une dette de sommeil



→ Deux types de siestes

Courte période de repos de 10-20'

Pas de sommeil profond mais suffisant pour récupérer.
Le réveil est facile lors d'un réveil provoqué.

Longue période de sommeil de 1h ou plus

Cycle de sommeil avec des phases de sommeil lent profond (SLP) ou de sommeil paradoxal.
Un réveil provoqué est difficile. Il est préférable d'attendre un réveil spontané.

Pourquoi faire la sieste ?

Pour répondre à un besoin physiologique de sommeil ou réduire sa dette de sommeil



→ Les deux moments favorables au sommeil



→ Mise en garde et précaution d'emploi

La double journée

- 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.

Trop dormir pendant 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 (voir «interaction»). Cet état nécessite un avis spécialisé dans un centre de sommeil.



Pour trouver un centre de sommeil, consulter le site de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS):
<https://www.sfrms-sommeil.org/>

Mode d'emploi de la sieste

→ Courte période repos de 10-20 minutes



- Installez-vous confortablement dans la pénombre, dans un endroit tranquille.
- Ne vous forcez pas à dormir, mais relaxez-vous, respirez calmement, détendez vos muscles, ne pensez plus à rien.
- Débranchez le téléphone ou mettez le smartphone en mode avion.
- Si vous avez peur de dormir trop longtemps, programmez un minuteur de 20 minutes. Vous serez alors plus reposé, moins énervé et plus disponible.

→ Longue période de sommeil de 1 heure ou plus

Sieste préventive

- 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...)

Sieste curative et repos compensateur

Il faut dormir le matin et respecter les conseils suivants lorsque l'on travaille de nuit:

- Allez au lit le plus tôt possible après le travail, après un petit-déjeuner.
- Prévenez les autres que vous dormez.
- Faites le noir dans la chambre.
- Mettez des bouchons dans les oreilles.
- Débranchez le téléphone et la sonnerie de la porte.
- Affichez un panneau "ne pas déranger" sur la porte.
- Essayez d'avoir un réveil naturel.



**NE PAS DÉRANGER
JE FAIS MA SIESTE**

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

Important

La sieste longue est contre-indiquée en présence d'un rythme de vie régulier. Elle provoque une insomnie la nuit suivante, notamment chez le sujet âgé.