

# Atelier Sieste

« *La société malmène les rythmes naturels de nos organismes et en ignore le fonctionnement (notamment la physiologie de système veille-sommeil).* »

**LA SIESTE** est naturelle. Le risque de mourir des suites d'une maladie coronarienne est diminué chez les sujets qui pratiquent la sieste occasionnellement (-12 %) ou chaque jour (-37 %). Un sommeil insuffisant ou inadéquat est source d'irritabilité ou d'agressivité.

L'horloge biologique interne dépend de la mélatonine, substance cérébrale stimulée par l'obscurité et freinée par la lumière. Le sommeil apporte une vasodilatation des mains et pieds.

Le dauphin dort en nageant, le martinet en volant, le cheval ou la girafe debout, le flamant rose sur une patte...

Le besoin de sieste varie avec l'âge : le nouveau né dort 16 heures par jour en moyenne (les cellules de sa rétine ne peuvent pas encore analyser l'intensité lumineuse et le rythme jour-nuit).

À 1 an, le nourrisson dort jusqu'à 14 heures, avec des siestes adaptées aux suites de tétées ou biberonnages. À 2 ans, il ne subsiste en général qu'une sieste quotidienne d'amplitude moyenne de 3 heures. De 3 à 4 ans, une bonne qualité de sommeil nocturne peut faire disparaître progressivement le besoin d'une sieste quotidienne, mais cela dépend des jours et de l'activité... Après 75 ans, le sommeil survient plus tôt dans la soirée, voire en fin d'après-midi.

Le besoin de se reposer en milieu de journée persiste avec l'âge, sous l'influence d'un rythme circa-semidien (de 12 heures). Le sommeil nocturne serait plus important et profond de 1 à 6 heures du matin, avec une période accessoire de sieste entre 13 et 17 heures.

Ces rythmes chronobiologiques de la somnolence se mesurent avec un actimètre, qui met en évidence les courbes quotidiennes avec ses creux de détente.

Au Japon, une étude a démontrée qu'une sieste régulière, réparatrice et limitée à une vingtaine de minutes, contribuait à la vigueur et à la longévité des personnes âgées.

Pour siester, commencer par la relaxation (qui décontracte, fait retomber la tension) qui

amène à obtenir la détente par la maîtrise des fonctions corporelles (picotement des yeux, bâillements, assoupissements), ce qui amène au « lâcher prise » du bord du sommeil, à une respiration régulière et à la disparition du tonus musculaire.

**Éteindre les téléphones, s'installer confortablement dans la pénombre et au calme, se relaxer sur un rythme respiratoire minimaliste détendant les muscles, faire le vide dans sa tête en se concentrant sur le souffle : il ne s'agit pas de se forcer à dormir, mais bien d'essayer de se détendre, d'accepter de « perdre du temps » et de se reposer tranquillement en diminuant sa conscience de l'extérieur.**

L'endormissement se fait en sommeil lent léger, caractérisé par un ralentissement des ondes cérébrales et par des mouvements pendulaires des globes oculaires, paupières fermées sans tension. Le dormeur est apaisé, sa respiration silencieuse et régulière.

Les mécanismes d'action de l'inertie du sommeil restent inconnus.

Le sommeil **paradoxal** succède au sommeil lent si le dormeur poursuit sa sieste : les ondes cérébrales électriques deviennent plus rapides, de même que les mouvements oculaires. La perte de tonus musculaire conduit à une atonie, à tel point que si le sujet était debout ou assis, il tomberait... Quelques fibres musculaires peuvent être activées, notamment au niveau des mains ou des orteils (crampes possibles), dans le cas du sommeil agité.

Les rythmes respiratoires et cardiaques deviennent très irréguliers. Il arrive des « orages cérébraux », voire des érections masculines.

Une personne réveillée dans ce sommeil paradoxal (souvent le matin) raconte facilement un rêve, contrairement au sommeil lent.

La sieste courte, de 10 à 20 minutes évite un réveil en sommeil lent-profond. Elle améliore la récupération de fatigue, la vigueur, les performances cognitives...

Ne pas dormir est une torture. L'absence de sommeil rend agressif. **L'insomnie** est liée à un hyper éveil : le cerveau fonctionne trop et trouve des pauses dans le sommeil diurne.

Le sommeil peut être pris à la demande : il suppose de s'habituer à le trouver facilement, en évitant les blocages psychologiques afin de parvenir à déconnecter le cerveau.

La voile, avant d'être une course de vitesse, est une épreuve de stratégie et de tactique demandant une très grande vigilance.

L'éveil prolongé est nocif, il crée des dettes de sommeil.

L'électricité a changé la vie : nous ne vivons plus uniquement le jour. L'insomnie du monde commence vers 1900.

Randy Gardner, américain est resté éveillé 264 heures, avec somnolences, micro-sommeils, baisse de performances, irritabilité, agressivité, désorganisation cognitive, troubles visuels, intellectuels et désorientation temporelle. 24 heures d'éveil équivaut à une alcoolémie de 1g/l. La longueur de l'éveil consécutif est à prendre en compte et non pas le temps dormi.

Pour compenser les postes de nuit, une ou plusieurs siestes sont nécessaires, selon l'intensité de la dette de sommeil. Des siestes anticipatrices évitent l'effet éveillant de la caféine, qui ne débute que 30 minutes après absorption, avec, après 3 ou 4 cafés quotidiens, pour effets indésirables : troubles digestifs, nervosité, tremblements, anxiété...

De 1 à 2 heures de trouble de sommeil, la dette est légère, modérée de 2 à 3 heures, sévère si plus de 3 heures par jour.

Après un travail nocturne, pour profiter au mieux de la sieste : aller au lit le plus tôt possible après le petit-déjeuner ; prévenir l'entourage que vous dormez ; faire le noir dans la chambre ; mettre éventuellement des bouchons d'oreilles ; éteindre téléphone et sonnerie de la porte ; afficher « ne pas déranger » sur la porte ; essayer d'avoir un réveil naturel.

Face aux dettes de sommeil, 14 % des personnes consomment des somnifères, qui ont des contre-indication sur la conduite et majorent la somnolence au travail.

Devenir contrebandier du temps par la sieste dans l'entreprise : ce signe de désordre et d'indiscipline n'est en fait qu'une réappropriation du temps hors de tout contrôle.

Un film sonore (tel que l'île aux oiseaux) n'a rien de commun avec une musique de relaxation, il permet de se reposer en détournant

l'esprit (lavage de cerveau et bien-être ou sommeil).

### **Sécurité routière et adaptation au climat imposent de faire des siestes.**

Syndrome d'apnées du sommeil : le conjoint constate un ronflement sévère ponctué de pauses respiratoires. Le dormeur peut ressentir des étouffements ou des suffocations pendant son repos.

Syndrome des jambes sans repos et/ou des mouvements périodiques des membres : les coups de pieds donnés en dormant signalent une perturbation de la qualité du sommeil. Des secousses musculaires fréquentes provoquent des micro-éveils.

L'hypersomnie peut s'accompagner de narcolepsie (accès irrésistibles de sommeil, endormissements brutaux, chute du tonus musculaire, pouvant aller jusqu'à faire tomber le patient.

La somnolence devenue majeure est un handicap socioprofessionnel. L'hypersomnie s'accompagne d'une dépression : de manque d'énergie, baisse du désir, diminution des activités, tristesse, idées noires, pessimisme et troubles du comportement alimentaire.

### **Notes de lecture du Cira Limousin**

D'Éric Mullens, médecin somnologue : « *Il faut faire la Sieste* », éditions Josette Lyon, 2017, 15 €, 143 p. disponible à la BFM.

www.réseau-morphée.org : test de typologie circadienne de Horne & Ostberg

**Dans les situations suivantes, quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ?**

0 Jamais, 1 minime, 2 modérée, 3 importante

SITUATION	
En lisant.	
En regardant la télévision.	
En étant assis dans un lieu public (réunion, cinéma...).	
En étant passager dans une voiture pendant plus d'une heure sans interruption.	
En étant allongé pour vous reposer dans la journée.	
En étant assis et en parlant à quelqu'un.	
En restant calmement assis après un repas sans alcool.	
Dans une voiture arrêtée dans le trafic ou à un feu rouge.	
Score total	

**Avec un résultat supérieur à 10, votre somnolence est excessive.**