

**Santé** A l'occasion de la Journée du sommeil, le point sur les vertus du repos, peu reconnues dans l'Hexagone

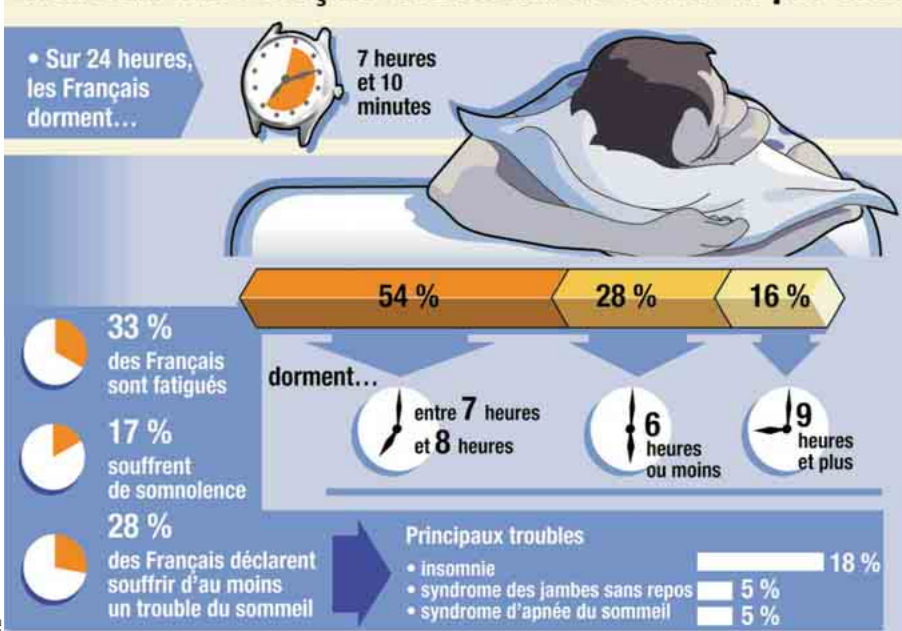
## Conseils pour un meilleur sommeil

**Levés tôt, couchés tard.**  
**Les Français passent de moins en moins de temps au lit.**

Selon une étude publiée pour la Journée nationale du sommeil, organisée aujourd'hui, ils dorment en moyenne sept heures et dix minutes en vingt-quatre heures. Soit une heure et demie de moins qu'il y a cinquante ans. Les changements de mode de vie et les multiples tentations de rester éveillé, comme la télévision ou Internet, ont eu raison des bras de Morphée. Mais moins dormir n'est pas de tout repos pour le corps. L'irritabilité ou le simple manque d'énergie peuvent vite se transformer en troubles de la concentration, de la vigilance voire en hypertension artérielle, diabète et obésité.

En France, 10 millions de personnes souffriraient de troubles du sommeil. Alors, la Journée nationale du

### La moitié des Français dort moins de 8 heures par nuit



sommeil est l'occasion pour les spécialistes de dispenser des conseils pour mieux dormir.

Première consigne : respecter une hygiène de vie. « Il

faut ritualiser son sommeil et essayer de se coucher tous les soirs à la même heure », assure le Pr Lévy, président de l'Institut national du sommeil et de la vi-

gillance. Cinq, six, huit ou dix heures : le temps de sommeil est propre à chaque individu. Et « dormir plus n'améliore pas forcément la qualité du repos. Il

faut trouver quel est son besoin », explique le Pr Paquereau. Les médecins peuvent y aider mais, avec l'expérience, chacun peut apprendre soi-même à domestiquer son sommeil. Le spécialiste préconise d'utiliser les périodes de vacances souvent « sans stress, ni obligations » pour évaluer ses besoins. Autres conseils : évitez les excitants et les activités éveillantes après 20 h, ne mangez pas trop le soir. Si lire un livre peut favoriser l'endormissement, la télé dans la chambre est déconseillée. Et si vous n'arrivez pas à fermer l'œil, « n'y pensez surtout pas car cela vous empêchera de dormir », prévient le Pr Paquereau. Alors au lieu de se retourner dans son lit, le plus simple est de se lever et pratiquer une activité calme, sans allumer de lumière vive. **Olivier Marino**  
\*institut-sommeil-vigilance.org

## La sieste, la panacée en somme

**Un stimulant imparable.**  
**Régression à l'enfance pour certains, paresse pour d'autres,** les bienfaits de la sieste sur l'organisme restent ignorés dans l'Hexagone. La plupart des spécialistes s'accordent pourtant à en vanter les mérites, comme Bruno Comby, auteur de *L'Eloge de la sieste*, ouvrage dont la préface a été rédigée par un amateur du genre : Jacques Chirac. Bruno Comby explique comment ce temps de repos a un impact positif sur la concentration, l'efficacité ou encore la mémorisation. Une sieste d'une quinzaine de minutes dissout le stress, augmente les performances physiques et intellectuelles, et fait gagner du temps en réduisant la durée

de sommeil de la nuit suivante d'une à deux heures. Le roupillon quotidien, synonyme de bien-être, agit également sur la créativité. Rien d'étonnant donc à ce que Salvador Dalí, André Gide ou encore Léonard de Vinci en aient été des adeptes.

« Dans les entreprises françaises, on préfère encore installer une machine à café, qui délivre un excitant, plutôt qu'une salle de repos », déplore Bruno Comby. Très peu d'entre-

prises françaises sont à ce jour équipées, alors que la sieste est désormais reconnue comme rentable et productive. La sieste en entreprise, un sujet encore tabou ? L'ancien ministre de la Santé, Xavier Bertrand, jetait en janvier un pavé dans la mare en prévoyant d'expérimenter la sieste au travail avec des entreprises volontaires. Reste à voir combien de sociétés seront disposées à se réveiller... sur le sujet.

**Flore Galaud**

**droit** Le droit au repos est explicitement exprimé dans la Constitution chinoise (art. 49) et dans la Déclaration universelle des droits de l'homme et du citoyen (art. 24 : « toute personne a droit au repos et aux loisirs et notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail »).

## Faire dodo au boulot, de Francfort à Tokyo

**Dans certains pays asiatiques, la sieste est devenue un véritable outil** de management, comme au Japon, où les grandes compagnies mettent des salles de repos à la libre disposition des

employés. En Allemagne, l'idée fait aussi son chemin. A Francfort, le cinéma CineStar Metropolis ouvre ses portes le midi. Au programme : pas de film, juste l'accès aux salles obscures pour piquer du nez une vingtaine de minutes, moyennant la modique somme de 3,50 €. Dans le nord-ouest du pays, la mairie de Vechta a instauré

Une capsule de la société Metronaps.



une véritable pause sommeil de vingt minutes chaque jour pour ses employés. Côté américain aussi, la sieste devient tendance. A New York, la société Metronaps, installée dans l'Empire State Building, propose une demi-heure de sieste pour 14 dollars dans des « pods », sortes de fauteuils capsules au design futuriste. **F. G.**