

20
conseils
malins

Pour faire une bonne sieste

Profitons des vacances, du soleil et du chant des cigales, et offrons à notre corps ce dont il a rêvé toute l'année pour se régénérer : de bonnes siestes ! On vous aide à les rendre aussi agréables et aussi réparatrices que possible.

1€
1,50

N° 1555 du 15 au 21 août 2016
maximag.fr

Maxi

EN CADEAU
Votre roman
Harlequin !
Ça a commencé
comme ça

**GARDER UNE PEAU
TOUTE DOUCE**
Les bons soins
après-soleil



**20 CONSEILS
MALINS**
Pour faire une
sieste vraiment
reposante

IDÉES DÉCO
La maison prend
un air tropical

ÉVASION DE CHARME
L'ANGLETERRE
DES BORDS DE MER

Elle a perdu
89 kilos
« Mon nouveau
corps m'a redonné
le goût de vivre »

76 RECETTES INRATABLES !



Savourez le meilleur de l'été

Belgique 1,60 € - DOM A 2,50 € - DOM B 1,80 € - Suisse 2,90 CHF - Luxembourg 1,60 € - Allemagne 3 € - Espagne 1,90 € - Grèce 2 € - Italie 2 € - Portugal 1,90 € - Maroc 20 MAD - Tunisie 2,30 TND - TOM A 650 FCFP - TOM B 280 FCFP

BAUER
MEDIA
FRANCE
M 03322 - 1555 - F: 1,50 €

Trouver la bonne position

L'idéal est de se mettre suffisamment à l'aise, étendue mais pas dans son lit, le corps de préférence incliné vers l'arrière et la tête appuyée. Croiser les bras et les jambes peut être un plus pour certaines personnes, une façon de se caler et de se sentir en sécurité. Pour d'autres, ce sera la position en « chien de fusil » (sur le côté, jambes repliées). Essayez la position de yoga dite « du cadavre », sur le dos, pieds écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps et paumes de la main vers le ciel, et respirez profondément en gonflant le ventre, pour une relaxation totale.

Porter des vêtements légers

Profitez de ces vacances pour laisser votre corps respirer... Vous prendrez soin de retirer vos chaussures, vos chaussettes, de desserrer la ceinture de votre pantalon, de dégrafer votre soutien-gorge. Privilégiez les vêtements amples, qui ne serreront pas les endroits sensibles comme le haut des cuisses, la taille, l'arrière du genou ou les aisselles. Votre repos en sera plus agréable.



Bien régler son degré d'obscurité

Encore une fois, mieux vaut éviter d'envoyer à son cerveau le signal d'une vraie nuit de sommeil. Si vous choisissez une sieste à l'intérieur, laissez filtrer un peu de lumière en tirant les rideaux ou en fermant partiellement les persiennes. Allumez une petite veilleuse, elle vous donnera une sensation d'intimité ; à l'extérieur, mettez un foulard ou un vêtement fin sur vos yeux.

Essayer la microsieste

Ce n'est pas parce que nous sommes en vacances que nous n'allons pas partir en balade, au contraire. Prenez le temps d'une sieste flash. Cela permet de récupérer en deux à cinq minutes. Choisissez un fauteuil confortable ou une chaise, appuyez votre tête contre le mur. Fermez les yeux. Inspirez en gonflant le ventre, comptez lentement jusqu'à quatre, puis expirez en comptant lentement jusqu'à six. Recommencez une dizaine de fois. Cette relaxation sans sommeil est aussi bénéfique qu'une vraie sieste. Si vous le pouvez, optez pour une sieste de dix minutes : les résultats d'une étude australienne ont montré que c'est celle qui apporte la meilleure récupération après une nuit trop courte.

Tenter la sieste à deux

Pour une sieste romantique, appuyez-vous contre l'épaule de votre amoureux, tenez-vous par la main ou touchez-vous les pieds. Chacune pourra en profiter pour joindre l'utile à l'agréable. Quel que soit le type de sieste qui vous convient, il est précieux de savoir et de pouvoir s'assoupir dans toutes les positions.

S'accorder le droit de prolonger sa sieste

Vous aviez programmé vingt minutes de sieste, mais au réveil vous vous sentez toujours fatiguée ? Vacances ou pas, accordez-vous cinq minutes supplémentaires de sommeil : cela semble dérisoire, mais si votre organisme le réclame, c'est qu'il en a besoin ! Lorsque vous vous réveillerez après ce repos complémentaire, vous serez parfaitement reposée.

Mettre en place un rituel

Il faut se conditionner pour un sommeil court. Évitez de vous coucher dans votre lit et dans le noir total ; un rituel indiquera à votre cerveau que vous vous préparez pour une sieste, et pas pour une nuit entière : passez de la musique douce, chants d'oiseaux, sons orientaux... Ajoutez à cela un masque de voyage sur vos yeux, un brumisateur à portée de main, la diffusion d'huiles essentielles (lavande ou mandarine), la visualisation d'un paysage apaisant...

S'isoler pour un sommeil réparateur

Après tout, pourquoi se refuser ce cadeau ? Dans ce cas, la sieste sera idéalement d'une heure trente, ce qui correspond à un cycle de sommeil complet. Être réveillée au milieu d'un cycle par une moto dans la rue ou une porte qui claque est très désagréable. De plus, le retour à l'état de vigilance est plus long. Pour éviter ces désagréments, isolez-vous, mettez des bouchons d'oreilles et prévenez votre entourage que vous allez dormir.

L'aide des experts

Le docteur Éric Mullens, médecin somnologue, nous apprend que pendant 24 heures, les périodes de veille et de sommeil se succèdent et que l'on ne peut pas être endormi et réveillé n'importe quand. Vous êtes en vacances, alors octroyez-vous la liberté de vous adonner

à la sieste quand vous le désirez... Selon l'Institut Bruno Comby, la sieste rend plus efficace et, loin de représenter du temps perdu, elle permet d'en gagner. Faire une sieste par jour, c'est obéir à ses rythmes biologiques fondamentaux pour améliorer santé et bien-être.

Garder une petite laine pas loin

Il fait peut-être chaud en ce mois d'août, mais avec le sommeil, notre métabolisme se ralentit et le corps se refroidit légèrement, au niveau des bras et des jambes notamment. Pour éviter d'être réveillée par une sensation de froid désagréable, prévoyez une légère couverture, type fouta, plaid ou châle. Ce sera suffisant pour maintenir une température du corps agréable et vous permettre de profiter de votre sieste.



Prévoir une demi-heure pour une sieste courte

Au moins trois minutes sont nécessaires pour trouver le sommeil. Le temps de sieste idéal est de vingt minutes, car cela permet de vraiment récupérer en évitant la survenue de l'inertie du sommeil. Prévoyez ensuite trois à cinq minutes pour être pleinement réveillée. Si vous ne voulez pas dormir plus longtemps, programmez un réveil sur votre smartphone. Vous n'en aurez certainement plus besoin au bout de quelques jours et vous vous réveillerez naturellement.

Découvrir la nouvelle tendance des bars à sieste

S'il n'est pas toujours évident, quand on est au travail, de s'écrouler sur le coin de son bureau au prétexte qu'une petite sieste nous permettra de travailler plus efficacement après (les chefs ne voient pas toujours cela d'un bon œil), sachez qu'il existe, en France, des bars à sieste.

Liste des adresses sur Blog.pillowknights.com/
annuaire-des-bars-a-sieste-en-france.

Essayer la sieste guidée

À Lyon, Céline Henry, sophrologue, a ouvert en 2014 un établissement dédié au repos, My Cup of Time, situé dans le quartier d'affaires de la Part-Dieu. Inspirez-vous de sa sieste guidée, en position assise, la tête appuyée contre la cloison ou reposant sur ses bras, en groupe ou en individuel. « Je propose des exercices de respiration : lorsqu'on se focalise sur sa respiration, elle ralentit naturellement », explique-t-elle. Le sommeil induit est très léger, proche de la relaxation, et au bout de vingt minutes, le bénéfice est équivalent à celui d'une sieste. Plus d'infos sur Mycupoftime.com.

Apprenez à faire respecter ce moment sacré !

Vos enfants ou petits-enfants vous sollicitent sans arrêt pour faire des activités ? Faites valoir vos droits au repos ! Et s'il est déconseillé de tenter de vous assoupir en leur compagnie, au risque de pas réussir à ne serait-ce que fermer les paupières, pensez à recourir à ce bon vieux lecteur de DVD avec un film captivant qui vous assurera au minimum une heure trente de répit !

Se réveiller sans alarme

Vous ne voulez pas dormir trop longtemps et vous n'avez pas de téléphone ni de réveil ? Utilisez la technique du peintre Salvador Dalí, grand adepte de la sieste. Il s'endormait avec une clé dans la main, et plaçait une assiette sous sa main... Il était ainsi certain d'être réveillé par le bruit de la clé dans l'assiette ! La clé qui tombait était le signe du complet relâchement de son corps, marque d'un repos suffisant pour recharger ses batteries. Vous pouvez aussi dormir assis, sans appuyer votre tête contre un mur ou un dossier, et vous vous réveillerez lorsque votre tête basculera vers l'avant.

Siester n'importe où

La visite d'un site historique vous a passionnée, mais avec la chaleur, un besoin de dormir irrésistible vous gagne. Copiez les Chinois : chez eux la sieste est inscrite dans la Constitution depuis Mao : profitez du moindre coin d'ombre pour vous assoupir quelques minutes, la tête calée contre un muret ou sur un banc accueillant l'entrée du musée, ou encore posée sur vos bras à une table de café, ou installez-vous sur le siège passager de la voiture. Fermez les yeux quelques minutes et abandonnez-vous... Octroyez-vous cette sieste flash qui recharge les batteries !

Bien soigner son réveil

Pour repartir d'un bon pied et profiter au maximum de votre après-midi estival, prenez le temps de vous réveiller en douceur. Respirez profondément, étirez les jambes, les bras, la nuque et faites un peu de yoga des yeux : sans bouger la tête, regardez en haut à droite, puis lentement

Se faire bercer par un livre

Piquer du nez sur un bon livre en été, quoi de meilleur ? Vous attaquez un nouveau chapitre et là, les lignes se brouillent, le cerveau s'embrume, vos bras se relâchent, tenant à peine le livre, c'est délicieux... Choisissez une histoire romantique, légère ou érudite, ou encore un livre d'art, pour peupler votre sieste de jolis songes.





Penser à s'hydrater avant

N'oubliez pas de boire un verre d'eau, une citronnade fraîche ou un jus de fruits avant votre sieste. Ne vous privez pas de votre café habituel si tel est votre plaisir (accompagné d'un verre d'eau pour vous rafraîchir la gorge), il ne vous empêchera pas de dormir. La caféine met en effet 20 minutes à atteindre le cerveau : pile le temps de votre sieste !

en bas à gauche, deux ou trois fois, puis en haut à gauche et en bas à droite. Faites ensuite rouler vos yeux du haut vers la droite, puis vers le bas et remontez vers la gauche. Frottez vos mains l'une contre l'autre et posez vos paumes tièdes sur vos yeux fermés. Ce repos de vos yeux terminera l'exercice de façon très agréable.

Bien sélectionner son lieu de repos

Trouvez votre coin idéal pour la sieste : un hamac sous les arbres, un transat dans le jardin, un fauteuil sous la tonnelle, une grande couverture dans l'herbe, vous protégeant des petites bestioles qui aiment s'y promener l'été. N'oubliez pas de prévoir un coussin douillet à poser sous votre tête pour plus de confort... Si les cigales sont trop bruyantes, réfugiez-vous à l'intérieur, dans une pièce fraîche. L'été est propice à la sieste, soyez imaginative. Et si votre voisin de maison de campagne a la drôle d'idée de tondre son gazon, ou de passer le Kärcher sur sa terrasse, il y a toujours l'option des bouchons d'oreilles !

Manger léger

La sieste fait partie d'un mode de vie sain et naturel. Il s'agit d'un besoin physiologique fondamental. À ce titre, elle va de pair avec une alimentation saine. Un repas trop lourd ou trop arrosé va générer un sommeil de mauvaise qualité avec des apnées et un réveil plus difficile. Mangez davantage de fruits et de légumes frais, moins de farines, de plats cuisinés, de sucre et de gâteaux... Profitez de l'été pour faire une cure de jeunesse et de santé, en tirant à la fois parti des bienfaits de la sieste et d'une alimentation équilibrée. Vous cumulerez les avantages des deux !

Merci au docteur Éric Mullens, somnologue et auteur d'Apprendre à faire la sieste (Éd. Josette Lyon), à Bruno Comby, auteur du livre Éloge de la sieste (Éd. J'ai Lu) et à Yann Couderc, kinésithérapeute et personal trainer, fondateur du site lecoinforme.com.

Nos conseils si vous travaillez

De nombreuses études ont démontré les bienfaits de la sieste au travail : augmentation de la vigilance, de la mémoire et de la concentration, baisse du stress. Quelques entreprises l'ont compris et ont aménagé des espaces dédiés à la sieste, comme chez Léa Nature, société de fabrication de produits biologiques située à Périgny, en Charente-Maritime. Mireille Lizot, sa directrice de la communication institutionnelle, explique que « la sieste, ce n'est que du positif ! » Une « salle zen » de 40 m² et équipée de transats a été mise à la

disposition des 550 salariés pour les temps de pause. Beaucoup en profitent régulièrement, comme Angelina, employée au service gestion, amenée à régler des litiges avec des interlocuteurs mécontents au téléphone, qui recharge ses batteries et se sent ainsi bien plus détendue.

S'il n'y a pas d'espace de repos dans votre entreprise, rusez...

L'air très occupée, un dossier sous le bras, allez dans un bureau vide en lançant : « À tout à l'heure, je vais m'isoler pour bosser sur le dossier Dupont. » Puis ne perdez pas un instant :

étendez vos jambes, fermez les yeux, et récupérez votre énergie pour une sieste flash. Sachez aussi que, selon un sondage du site Monster.fr, 5 % des 21 000 Européens sondés utilisent les toilettes de leur entreprise pour se reposer... Ne culpabilisez pas, les salariés sont près de 20 % à s'assoupir au bureau, selon une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance... D'ailleurs, 64 % des directeurs administratifs et financiers interrogés par le cabinet de recrutement Robert Half se disent favorables à l'instauration d'une sieste de moins de vingt minutes sur le lieu de travail.

Photos: Basile, Juicy Images/OnMedia, iStock, LuminaBook/istock by Getty Images, DR



LE COIN DU WEB

 **maximag.fr**

Le test qui cartonne



Quelle solidaire êtes-vous ?

Les grandes causes vous donnent des ailes et vous n'hésitez pas à en parler autour de vous, haut et fort ? Ou bien, au contraire, c'est plutôt aider vos voisins et votre entourage en toute discrétion qui aurait votre préférence ? En répondant à nos 10 questions, vous allez découvrir quelle sorte de solidarité vous ressemble et ce que cela dit de votre caractère.

Les 3 sujets que vous avez adorés

- **Rentrée des classes** : 5 conseils pour vos achats sur Internet.
- **Sommeil** : on retrouve le rythme avant la rentrée.
- **Astuces cuisine** : gagnez du temps et cuisinez express.



Concours

À GAGNER
1 tablette 4G
10.1 Archos*
* D'une valeur de 250 €.

Pour jouer, connectez-vous sur jeuxconcours.maxi-mag.fr

Rejoignez-nous aussi sur les réseaux sociaux

