Interview le 14 juin 2016 de Bruno Comby par Virginie Desvignes

publiée dans le magazine MAXI du 8 août 2016

Titre : Les bienfaits de la sieste estivale, faites-vous du bien !

QUESTION : Qu'est-ce que la sieste ?

Le mot « sieste » provient du latin « sixta », qui si¬gnifie « la sixième heure du jour » et qui désigne en fait l'heure du midi chez les Romains. La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi. On peut s’endormir au cours d’une sieste, mais cela n’est pas forcément le cas : une séance de relaxation ou la simple habitude de s’allonger quelques instants en cours de jour¬née peu¬vent être considérés comme une sieste. La sieste est pratiquée par tous les peuples de la Terre et même, plus généralement, par tous les mammifères et par la plupart des espèces animales. Elle fait partie, comme nous allons le voir, de nos rythmes biologiques fondamentaux.

QUESTION : Est-il important / intéressant de manger léger pour faire une bonne sieste ?

Oui et non. En réalité cela marche dans les deux sens : manger trop donne envie de dormir et la sieste favorise la digestion, c'est pourquoi on fait volontiers la sieste après un gros repas de noces par exemple. Il est prouvé scientifiquement que la sieste est utile et qu'il existe une pulsion de sommeil en début d'après midi même en l'absence de repas. La fonction de la sieste n'est donc pas seulement d'aider la digestion. La sieste fait partie d'un mode de vie sain et naturel. A ce titre, oui, la sieste va de pair avec une alimentation saine et manger mieux (davantage de fruits et légumes frais, moins de farines, plats cuisinés, sucre et gateaux...) favorise un meilleur sommeil. Mon conseil : profitez de l'été pour faire une cure de jouvence et de santé aux deux niveaux, à la fois en profitant des bienfaits de la sieste et en améliorant votre alimentation. Vous cumulerez alors les bienfaits aux deux niveaux !

QUESTION : Y a-t-il des positions recommandées ou à privilégier pour faire la sieste ?

Tout dépend de votre environnement et du temps dont vous disposez.

On distingue différentes catégories de siestes en fonction de leur durée : la sieste royale, qui dure au moins 30 minutes, la sieste-relax ou sieste-standard qui dure entre 5 et 30 minutes et la micro-sieste, qui dure moins de 5 minutes.

Une sieste royale se fait de préférence allongé (dans un lit, un hamac, sur un banc ou dans l’herbe…) et sans limitation de durée. Une sieste royale permet d’accéder facilement à tous les stades du sommeil, depuis l’état de veille, jusqu’au sommeil profond et au rêve. La sieste royale est celle que l’on utilise en cas de grande fatigue, par exemple pour récupérer après une nuit blanche ou pour récupérer du décalage horaire après un voyage intercontinental. Ou bien sûr pendant les vacances, on dispose alors de plus de temps que pendant l'année. Parmi les amateurs de la sieste royale, citons l’écrivain André Gide : « Mes siestes… durent parfois près de deux heures, sans préjudice aucun pour le long sommeil de la nuit. »

La sieste-relax dure entre 5 et 30 minutes. C’est la plus pratiquée au monde, celle qu’il est recommandé de faire au moins une fois par jour, par exemple après le repas de midi. Si vous ne la faites pas pendant l'année, testez-la au moins pendant vos vacances d'été. La sieste-relax est polyvalente : elle peut se faire allongé ou assis ou dans la position du cocher. Sa durée dépendra de l’emploi du temps et des préférences individuelles. Certains l’aiment longue (20 à 30 minutes) et dans un lit ou allongé, d’autres la préfèrent plus courte (5 ou 10 mi¬nutes) et à position modulable (assis, semi-allongé…), quitte à s’y abandonner plus souvent. Cette sieste a de tout temps été la plus populaire, ainsi que le suggère Maupassant au retour d’une partie de chasse : « Dans le break, en revenant, tous les hommes sommeillèrent. »

La micro-sieste est une sieste ultra rapide, d'une durée inférieure à 5 minutes, qui permet de dissoudre le stress et d'augmenter rapidement son niveau d'énergie vitale avant un événement-clé : prendre la parole en public, passer un examen, rencontrer un client important, ou tout simplement pour se remettre en forme après une journée harassante. La micro-sieste consiste à fermer les yeux et à se relaxer instantanément en inspirant profondément et en expirant lentement. La micro- sieste s’adapte à tous les environnements : on peut même faire une micro-sieste entre deux stations de métro ou debout dans un couloir dans l’attente d’une entrevue.

L'été, pendant vos vacances, je vous recommande donc particulièrement la sieste-standard de 20 à 30 minutes, plutôt en position allongée, mais n'hésitez pas à varier les durées et les positions pour trouver celles qui vous conviennent le mieux car il n'y a pas de sieste idéale qui s'applique à tous : à chacun SA sieste en fonction de l'endroit où l'on se trouve et du temps dont on dispose !

Pendant les vacances, vous pouvez essayer la sieste traditionnelle (hamac), ou encore la sieste au soleil (de durée courte ou avec soleil tamisé) ou encore la sieste à la plage, mais gare aux coups de soleil et prévoir un parasol s'il s'agit d'une sieste royale !

Essayez aussi l'épaule de votre conjoint ou en vous tenant par la main ou en vous touchant les pieds, pour une sieste romantique. Chacun pourra en profiter pour joindre l'utile à l'agréable s'il le souhaite ! Certains vont jusqu'à la sieste dite "crapuleuse". Quel que soit le type de sieste qui vous convient, il est utile de savoir et de pouvoir faire la sieste dans toutes les positions !

QUESTION : L'alcool est-il déconseillé pour une bonne sieste ?

La sieste fait partie d'un mode de vie sain et préventif, pour vivre autant que possible longtemps, heureux et en bonne santé, et s'associe donc très bien avec une alimentation saine, riche en fruits et légumes frais, une activité physique régulière et modérée et ... pas ou peu d'alcool. Trop d'alcool et d'une manière général la consommation d'alcools forts (distillés) est bien sûr tout à fait déconseillé. Cela conduit à un sommeil de mauvaise qualité, lourd et pâteux, dont il est ensuite difficile de se réveiller avec la sensation de "gueule de bois". Ceci dit une petite dose de vin ou de cidre de bonne qualité à 'inverse n'est pas si mauvais, surtout dans un contexte exceptionnel de vacances, et favorise l'endormissement, à petite dose, bien sûr. L'alcool a en effet (à petites doses, chez des personnes non-dépendantes) un effet tranquillisant. Un bon verre de vin (mais pas plus de deux) ne gênera pas votre sieste, bien au contraire, cela la favorisera.

QUESTION : Quelle est la température extérieure idéale pour une bonne sieste?

La température idéale pour faire la sieste est entre 25 et 32 °C. La température corporelle est de 37°C à l'intérieur du corps, pour le cerveau et les organes internes, mais elle est inférieure de plusieurs degrés au niveau de la peau, des bras et des jambes. Pendant la sieste et le sommeil, notre métabolisme se ralentit, de même que notre rythme respiratoire. La température de notre corps diminue alors légèrement. Une température trop chaude (plus de 30°C) va donc gêner la sieste, en entretenant un métabolisme trop élevé. A l'inverse une température trop fraîche est inconfortable et constitue un stress thermique qui gêne le sommeil (le corps doit bruler beaucoup de calories juste pour maintenir son équilibre thermique, ce qui augmente aussi le métabolisme). Dans ce cas, s'il fait un peu frais, il suffit de prévoir une petite couverture si nécessaire, comme on le fait la nuit pour dormir ! Le but est de mettre son corps et son cerveau au repos et d'abaisser son métabolisme ce qui favorisera un sommeil sain et réparateur.

QUESTION : Faut-il s'isoler obligatoirement, un bruit de fond peut il favoriser l'endormissement ?

Il est utile de savoir faire la sieste en toutes circonstances : dans le silence ou avec un bruit de fond. Profitez de l'été pour tester différents fonds sonores. Les "champions de la sieste" sont capables de faire la sieste et de s'endormir n'importe où en moins d'une minute. Il s'agit alors d'un atout et une force extraordinaire.

Faire la sieste c'est un peu apprendre à trouver les silence en soi, et cela même avec du bruit autour de nous.

Certains grands maîtres spirituels proposent « la révolution du silence » pour aider l'homme moderne à résoudre ses problèmes et à progresser sur le plan spirituel. Il est vrai que, pour celui qui est soumis au stress, lequel engendre un tumulte mental incessant, le silence intérieur pourrait rendre de précieux services. C'est l'objectif à atteindre. Mais si l'on dit à un homme accablé de problèmes : « Fais silence en toi ! », il ne pourra pas le faire. Tandis que si on lui dit : « Fais la sieste ! », il saura le faire et cela fera le silence en lui. Conclusion : la sieste est un excellent anti-stress, un moyen simple pour réaliser en nous cette « révolution du silence ». Grâce à la sieste ou à une bonne nuit de sommeil, nous pouvons tous connaître très facilement, au moins pendant quelques dizaines de minutes, l’état psychique de détachement des grands sages.

QUESTION : la musique est-elle recommandée ?

Je vous recommande là encore de tester avec et sans musique, pour mieux maîtriser vos siestes, mieux contrôler votre sommeil et être capable de vous reposer où que vous soyez.

L'été est bien sûr le moment idéal pour procéder à ces expérimentations. Vous pouvez donc faire la sieste en musique, en choisissant bien sûr une musique douce, telle qu'un bon morceau de musique classique (par exemple : nocturnes de Chopin, symphonies de Mozart n° 30, 33, 34, 40 ; sonates pour violon de Beethoven n° 2, 7 et 10 ; symphonie avec orgues de Saint-Saëns) ou une musique spécialement adaptée à la relaxation, le choix est large.

Il est possible aussi d’écouter une cassette de relaxation guidée par la voix d’un relaxologue. Éviter tout de même les musiques « casse-neurones », bien qu’un champion de la sieste puisse dormir même dans le tintamarre. J'apprécie de danser le rock'n roll et il m’arrive donc, très occasionnellement, de sortir tard ou d’aller en boîte de nuit avec des amis. J'en profite toujours pour récupérer un peu de sommeil en retard : en effet, ayant en général travaillé dur toute la journée, je ne rate pas cette occasion de faire une sieste d’un quart d’heure au milieu de la nuit assis ou dans la position du cocher sur un fauteuil de la discothèque. La musique, même forte, n’empêche absolument pas de dormir. Je peux vous assurer que, grâce à cette sieste inopinée, et sans doute aussi parce que je ne bois jamais d’alcool, je me lève le lendemain matin en pleine forme comme d’habitude, content d’avoir passé une bonne nuit à danser et discuter avec des amis.

QUESTION : Y a-t-il un créneau horaire idéal pour la sieste?

Tout dépend du nombre de siestes que l'on fera dans la journée, car il peut aussi y en avoir plusieurs. Si l'on en fait qu'une seule, le meilleur moment sera en début d'après-midi, après le déjeuner, dans le créneau de 14h à 17h. Si vous fractionnez davantage votre sommeil en faisant plusieurs siestes, le mieux consiste à les répartir tout au long de la journée. Par exemple, si vous en faites trois, la première pourra être en milieu de matinée, la deuxième après le déjeuner et la troisième en fin d'après midi.

La saison estivale est un moment privilégié pour découvrir les nombreuses vertus de la sieste à tous les niveaux : pour plus de santé, de bien-être et d'efficacité autant physique qu'intellectuelle.

La sieste, l'important n'est pas d'en parler, mais de la pratiquer.

Alors, à vos hamacs, prêts ? Partez !

Bruno Comby

--------------

Pour en savoir plus sur la sieste :

Bruno Comby est l'auteur du livre "Eloge de la sieste" (éditions TNR, préfacé par Jacques Chirac) http://www.comby.org/livres/livresfr.htm#sieste

Visitez la section "sieste" du site de l'institut Bruno Comby : http://www.comby.org/sieste/siestefr.htm

Conseils pour devenir un champion la sieste et apprendre à pratiquer la micro-sieste : http://www.comby.org/sieste/sieste-flash-fr.htm

Et signez la cyber-pétition "Pour le droit à la sieste au travail" : http://www.comby.org/signat/sigsiefr.htm