

EN BREF

LA SIESTE SELON

► Jacques Chirac: "Il est de fait qu'elle facilite grandement la vie de ceux qui la pratiquent régulièrement, soit qu'elle les repose, tout simplement, soit encore, je peux en témoigner, qu'elle leur octroie, pour travailler les extraordinaires créneaux d'efficacité intellectuelle de la nuit." Préface à *L'éloge de la sieste* de Bruno Comby (TNR, 2005).

► André Gide: L'écrivain français confiait qu'il pouvait dormir deux heures quotidiennement sans que cela perturbe son sommeil de la nuit.

► Victor Hugo et Isaac Newton: Ils en avaient fait, eux aussi, un art de vivre.

ART DE VIVRE / Sur la plage, dans un hamac ou dans son lit, c'est un plaisir incontournable

La sieste, on ne s'en lasse pas

Avec la chaleur estivale, il fait bon "siester" l'après-midi. Cela serait même "nécessaire", si l'on en croit les spécialistes. "Comme les gens se couchent plus tard pendant les vacances, ils ont besoin de rattraper leurs heures de sommeil en journée", explique Thierry Paquot, auteur de *L'art de la sieste* (éditions Zulma, 2008).

Même roupiller au travail a ses vertus. "C'est une réalité physiologique. On est plus productif lorsque la journée est coupée par des



► C'est si bon de se laisser aller à une petite sieste. Perdre le contrôle! / PHOTO FLORIAN LAUNETTE

épisodes de repos", selon Bruno Comby, spécialiste de la santé préventive et auteur de *L'éloge de la sieste* (éditions TNR, 2005). Conscientes de cette capacité à doper la productivité des travailleurs, les entreprises japonaises en ont fait une règle en mettant à disposition des pièces isolées pour se reposer.

Une pratique qui séduit en France... jusqu'aux plus hautes autorités de l'État. En 2007, Xavier Bertrand, alors ministre de la Santé, avait suggéré la mise en pla-

ce d'une sieste pendant les heures de travail!

Loin d'être réservée aux fainéants, la méridienne se pratique avec méthode.

Voici les conseils des experts pour bien "siester":

1- Choisir le bon endroit. "S'allonger sous un grand arbre à l'ombre caressante ou dans une pièce fraîche, c'est l'idéal", selon Thierry Paquot.

2- Optimiser son temps de sommeil selon les conditions. Bruno Comby préconise une "sieste flash" de cinq à dix minutes au tra-

vail. En dehors du boulot, laissez-vous aller à une "sieste standard" d'au moins 20 minutes. Toutefois, "il est déconseillé de dormir régulièrement au-delà de 40 minutes au risque de perturber l'équilibre biologique".

3- N'utilisez pas de réveil. "Il faut se laisser conquérir par le sommeil", conseille Thierry Paquot.

Plus besoin de culpabiliser en somme! La sieste, c'est permis, et c'est même recommandé... ■

Lydie Marlin



Frank Margerin

LUCIEN



FLUIDE GLACIAL



LA STAR C'EST VOUS

Roeselien, venue de Belgique, sous le charme



► Roeselien: "J'ai décidé de venir passer mes vacances à Aix-en-Provence". / PHOTO EMMANUELLE BELOT ET VANESSA GAILLARD

Sur la plage, dans la rue, avant un spectacle... Chaque jour un vacancier parle de lui.

Prénom : Roeselien

Âge : 29 ans

Profession : Maîtresse d'école maternelle.

Vue où? Sur le cours Mirabeau à Aix-en-Provence.

Pourquoi là et pas ailleurs?

"Je viens de Belgique. J'ai lu dans un guide touristique qu'Aix-en-Provence

était une jolie ville à visiter. Donc j'ai décidé de venir y passer mes vacances.

La Provence, la plus séduisante des destinations? Oui, c'est une très belle région. Le temps y est toujours très beau. Les tournesols et les lavandes rendent le paysage magnifique.

Un bon plan pour les vacanciers?

J'ai fait du kayak dans les gorges du Verdon. C'est très bien. Avis aux amateurs". ■

LA RECETTE DIVINE

Les sardines farcies et croustillantes

Dans *Petites fêtes de famille* de Delphine de Montalier (Marabout), la recette des sardines farcies. Ingrédients : 40 sardines fraîches grattées et vidées, 1/2 bouquet de coriandre hachée, 1/2 bouquet de persil plat, 6 gousses d'ail hachées, 4 c. à soupe de graines de cumin, autant de curcuma

en poudre, deux citrons confits hachés, du gingembre. Mélanger tous les ingrédients, ajouter du poivre. Farcir les sardines sans utiliser trop de farce. Les rouler dans de la semoule de blé fine, les faire cuire 3 minutes de chaque côté dans une poêle avec un peu de beurre chaud. ■