

# La sieste, une pause vertueuse

Par Soraya Ghali

**Vigilance, immunité, hypertension, mémoire, créativité... Dormir quelques minutes durant la journée est bénéfique pour le corps et le cerveau.**

Longtemps victime de préjugés dans une société qui valorise le travail et l'hyperactivité, la sieste suscite pourtant l'intérêt de nombreux chercheurs pour ses multiples vertus chez l'adulte. On s'interroge ainsi sur ses effets sur la vigilance, l'immunité, l'hypertension, la mémoire... Pratiquée par plus de 85 % des mammifères, la sieste n'est pas une phase d'inertie ou une simple habitude des pays chauds. « En réalité, la sieste n'est pas culturelle, elle est naturelle. C'est nous qui en faisons quelque chose de culturel », note Eric Mullens, auteur d'*Apprendre à faire la sieste. Et si c'était un médicament ?* (éd. Josette Lyon, 3<sup>e</sup> édition).

Associée à la petite enfance ou réservée aux vacances, la sieste devrait se pratiquer au quotidien, selon les spécialistes du sommeil. En effet, il existe aujourd'hui une véritable épidémie de manque de sommeil. La durée moyenne des nuits est passée sous les sept heures. Avec des conséquences. Rhumes fréquents, maux de tête ou de dos, difficultés de concentration, irritabilité, bâillements incessants. Mais aussi, et plutôt inattendu : accroissement du risque d'obésité, car le manque de sommeil inhibe la sécrétion de leptine, l'hormone de satiété. De plus, l'individu épuisé a tendance à confondre fatigue et faim et privilégie le sucre pour se donner un coup de fouet.

La solution ? S'assoupir au cours de la journée. Siester. Le mot vient d'ailleurs de l'espagnol « siesta », lui-même issu du



**La somnolence d'après-repas a moins à voir avec le déjeuner qu'avec le corps et le cerveau.**

latin « sexta », désignant la sixième heure après le lever du soleil, ce moment où l'attention baisse, en début d'après-midi, et ce même en l'absence d'un déjeuner. Le corps parle pour nous. A travers sa température, reflet de notre horloge biologique. Celle-ci diminue au début de la nuit, favorisant l'endormissement, mais aussi en début d'après-midi. La somnolence d'après-repas a en fait moins à voir avec le déjeuner qu'avec le corps et le cerveau, qui se refroidissent d'un ou deux dixièmes de degré, diminuant la vigilance et le tonus musculaire. « Cette demande de mise au repos cognitive et cérébrale touche presque tout le monde, et se manifeste par une perte de la concentration, des erreurs, une diminution du temps de réaction... Or, la sieste répare ces phénomènes », soutient Steven Laureys, direc-



GETTY IMAGES

teur du Centre du cerveau au CHU de Liège, qui vient de faire paraître *Le Sommeil, c'est bon pour le cerveau* (Odile Jacob, 2023).

« En plus des grandes fatigues, poursuit Brice Faraut, neuroscientifique à l'université Paris-Descartes et auteur de *Sauvés par la sieste. Petits sommes et grandes victoires* (Actes Sud, 2021), elle lutte, comme le sommeil de nuit, contre la douleur, la morosité, la fragilité immunitaire, le stress, le surpoids, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. »

Sans y être totalement opposé, le chercheur ne conseille pas la microsieste (*lire l'encadré ci-contre*). Celle-ci ne réduit pas la fatigue et n'améliore pas la vigilance et la vigueur. Il lui préfère la sieste de dix minutes, appelée « power nap » par les Anglo-Saxons. Ce somme « énergisant » redynamise à court

terme les performances cognitives. Mais elle ne diminue pas le stress. Pour cela, mieux vaut viser une sieste de vingt à trente minutes, qui inclut un épisode de sommeil lent léger, améliore l'humeur, renforce l'immunité et, surtout, réduit les risques d'accident cardiovasculaire.

Reste alors la sieste royale, celle qui permet d'accomplir un cycle complet et, dès lors, d'atteindre la phase de sommeil paradoxal, qui favorise notamment la digestion des émotions et la consolidation de la mémoire procédurale. « Cette sieste-là est idéale en fin de matinée, après une nuit blanche, plutôt que de comater l'après-midi entier devant l'écran », conclut Brice Faraut. Il faudra s'en souvenir. ●

Dans Le Vif du 13 avril, retrouvez la suite de notre série. Episode 5/8 : apnée du sommeil, quels traitements ?

## Une question de bon temps

### Combien de temps dormir ?

De la sieste « flash » de moins de cinq minutes à la sieste royale d'une heure et demie, en passant par la sieste standard de vingt à trente minutes, la durée n'a pas les mêmes effets sur l'organisme. En résumé, la microsieste est une espèce de relaxation profonde et comporte rarement du sommeil. Dix à quinze minutes sont suffisantes pour améliorer la vigilance, la fatigue et l'humeur et, dans un moindre degré, les fonctions cognitives et les tâches de mémoire. La sieste idéale, théoriquement, durera entre vingt et trente minutes, auxquelles il faut ajouter dix minutes d'endormissement et de réveil. C'est la plus récupératrice. En effet, elle présente l'avantage de ne pas atteindre le sommeil lent profond. On en sort, par conséquent, plus reposé. Enfin, la sieste d'une à deux heures, soit un cycle complet, est parfaite pour se remettre d'une fatigue lourde et procure les mêmes bénéfices qu'une nuit sur le métabolisme et certaines tâches de mémoire. Mais elle peut parfois accroître ce que les spécialistes appellent « l'inertie au réveil », un sentiment de malaise et de brouillard.

### Quand faire la sieste ?

L'instant idéal se situe lors du coup de barre de la mi-journée. Pour les couche-tôt (au lit vers 22 heures), ce coup de barre se situe aux alentours de midi. Pour les couche-tard (vers 1 heure), il survient plutôt vers 14 heures. Après 17 heures, en revanche, les siestes longues sont proscrites, car il faudra au moins six heures avant de pouvoir entamer sa nuit de sommeil.

# Des bouts de sommeil paradoxal ratés mais inspirants

Par Soraya Ghali

**Entre veille et sommeil, il existe un très court moment qui favorise la créativité. Un sorte de « sieste Eurêka ».**

C'est une « presque » sieste. Sa technique demande de s'asseoir un objet à la main. Au bout de quelques minutes, le bruit soudain de sa chute sur le sol fait bondir. C'est la fin de la sieste « flash ». Elle n'est d'ailleurs ni confortable ni vraiment reposante, mais elle a le pouvoir de déclencher des idées. Longtemps boudée par les neurosciences cognitives, elle a récemment été mise en pratique par des chercheurs français et son existence scientifiquement prouvée : la « sieste créative » ou « moment Eurêka » existe bel et bien.

Il ne s'agit donc pas réellement d'une sieste, mais d'une phase très courte – quelques secondes – juste avant l'endormissement, appelée « sommeil N1 », au cours de laquelle le cerveau se situe dans un état de semi-conscience rapidement interrompu. Un état cognitif proche du sommeil paradoxal, dans la mesure où il est, ici aussi, comme libéré des associations stéréotypées, efficaces et guidées, qu'opère le cerveau en veille. L'inventeur Thomas

Edison, le physicien Albert Einstein ou encore le peintre Salvador Dali pratiquaient la méthode. Thomas Edison, par exemple, avait pour habitude de faire des siestes assis dans un fauteuil, une boule métallique à la main. Il se réveillait en sursaut quand elle tombait, juste à temps pour noter ses flashes de créativité. Salvador Dali avait mis au point une technique très similaire, où une lourde clé remplaçait la sphère. A son réveil, les idées, les images jaillissaient.

Y aurait-il, dans le sommeil, un lieu véritablement propice à la création ? Pour le savoir, une équipe de chercheurs en neurosciences à l'Institut du cerveau de la Pitié Salpêtrière, à Paris, a utilisé la « méthode Edison » auprès d'une centaine de volontaires. L'équipe leur a demandé de résoudre une suite de problèmes arithmétiques simples le plus rapidement possible, avec une même astuce cachée qui leur permettait d'aller plus vite dans la résolution. Puis elle a proposé à ceux qui n'ont pas trouvé la règle de se reposer, une bouteille en plastique à la main, pour que sa chute les réveille, avant de repasser les tests mathématiques.

Les résultats, publiés dans *Science Advances*, en décembre 2021, suggèrent que l'endormissement est une



zone de créativité idéale, un *creative sweet spot*. « Passer au moins quinze secondes dans cette toute première phase de sommeil après l'endormissement triplait les chances de trouver cette règle cachée, par l'effet du fameux « Eurêka », précise Célia Lacaux, l'une des autrices de l'étude. Ainsi, 83 % des participants qui sont passés par cet état « hypnagogique » (semi-conscience entre veille et sommeil) de quelques minutes ont trouvé la solution, contre 30 % des personnes restées éveillées. Cet effet disparaissait par contre pour ceux qui avaient dormi profondément et atteint la phase N2 du sommeil : seuls 14 % ont trouvé la solution. En d'autres termes, le pic de créativité ne survient que pendant cette

**Dali était un adepte de la sieste "flash". A son réveil, les idées jaillissaient.**

phase de somnolence, qui ne dure qu'une à deux minutes, mais il tombe dans l'oubli dès que l'on s'endort.

Faut-il toutefois avoir des facilités à entrer dans cette première et fugace phase du sommeil ? Selon les chercheurs, tout le monde est capable de mettre à profit ces hypnagogies, des sortes de rêves, à condition de ne pas être trop fatigué, au risque de sombrer directement en phase N2. Avec de l'entraînement, on peut plonger dans cet état créatif à volonté. Cependant, « contrairement aux anecdotes relatant un Eurêka dès le réveil, nos participants découvraient l'astuce cachée plus tardivement, nuance Delphine Oudiette, également autrice de l'étude. Comme le sommeil paradoxal, cette hypnagogie permet à l'esprit de retraiter pensées, idées, souvenirs et émotions, et d'établir des liens souvent distants entre différents concepts, pas de découvrir une règle mathématique ex nihilo. » Bref, en paraphrasant Albert Einstein, le génie, c'est 1 % de microsieste, 99 % de travail. ●

**Avec de l'entraînement, on peut plonger dans cet état créatif à volonté.**